

PENINGKATAN HASIL BELAJAR *DRIBBLING* BOLA BASKET MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN

(Studi *Action Research* Pada Siswa SMP Marie Joseph Kelapa Gading)



**DIAN PRANATA TARIGAN
7216140076**

**Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Magister**

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2016

“PENINGKATAN HASIL BELAJAR *DRIBBLING* BOLA BASKET MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN”

(Studi Action Research pada Siswa SMP Marie Joseph Kelapa Gading)

"THE IMPROVEMENT OF LEARNING *DRIBBLING* BASKETBALL BY USING APPLICATION PLAYING METHOD"

DIAN PRANATA TARIGAN

ABSTRACT

The general objective of this action research study is to improve the skills of dribbling a basketball through the application of the method of play. This action research study used a qualitative approach. Subjects in this study were junior high school students Marie Joseph Kelapa Gading 7C class.

To measure and determine learning outcomes dribbling basketball students are given tests dribbling. The result test of the students before given action (pre-test) result, there are, 6 students (30%) achieved mastery learning standards with an average value of 57.90 students, the results obtained are still not as expected so given action through the method of play.

The test results obtained in the first cycle, there are 14 students (70%) have achieved mastery learning standards with an average value of 71.95. Learning proceed to the second cycle and the results of tests conducted result 17 students (85%) have achieved mastery learning standards with an average value of 82.05.

Based on these results it can be concluded that: (1) method of playing can make learning interesting and fun for students, (2) by using this method of play can enhance learning outcomes dribbling a basketball in junior high school students Marie Joseph Kelapa Gading.

Keywords: Improvement, Dribbling Basketball, Playing Implementation Method.

“PENINGKATAN HASIL BELAJAR *DRIBBLING* BOLA BASKET MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN”

(Studi *Action Research* pada Siswa SMP Marie Joseph Kelapa Gading)

DIAN PRANATA TARIGAN

ABSTRAK

Secara umum tujuan penelitian *action research* ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket melalui penerapan metode bermain. Penelitian *action research* ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Marie Joseph Kelapa Gading kelas 7C yang berjumlah 20 orang.

Untuk mengukur dan mengetahui hasil belajar *dribbling* bola basket siswa diberikan tes *dribbling*. Hasil tes siswa sebelum diberi tindakan (*pre-tes*) diperoleh hasil yaitu, 6 orang siswa (30%) mencapai standart ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata siswa 57,90, hasil yang diperoleh tersebut masih belum sesuai dengan yang diharapkan sehingga diberikan tindakan melalui metode bermain.

Tes pada siklus I diperoleh hasil, yaitu 15 orang siswa (70%) telah mencapai standart ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata 71,95. Pembelajaran dilanjutkan ke siklus II dan hasil tes yang dilakukan diperoleh hasil 17 orang siswa (85%) telah mencapai standart ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata 82,05.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : (1) penerapan metode bermain dapat menciptakan suasana belajar yang menarik dan menyenangkan bagi siswa, (2) Dengan penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* bola basket pada siswa SMP Marie Joseph Kelapa Gading.

Kata Kunci : Peningkatan, *Dribbling* Bola Basket, Penerapan Metode Bermain.

RINGKASAN

A. Pendahuluan

Bola basket merupakan salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang harus dipahami oleh siswa agar siswa dapat memainkan permainan bola basket, yaitu *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang penting dikuasai oleh siswa, dikarenakan *dribbling* merupakan salah satu cara untuk melakukan serangan ke daerah lawan dan untuk mempertahankan posisi bola agar tidak direbut oleh lawan.

Dalam kegiatan pembelajaran, seorang guru harus memiliki banyak ide kreatif agar tercipta suasana belajar yang menyenangkan dan perlunya menerapkan metode belajar yang tepat yang sesuai dengan karakter siswa agar tujuan dari belajar dapat tercapai dan siswa dapat tertarik dan fokus dalam mengikuti pembelajaran sehingga kemampuan siswa juga dapat meningkat. Olahraga bola basket sebenarnya adalah olahraga yang menyenangkan dan digemari oleh siswa, akan tetapi jika guru tidak bisa menerapkan metode belajar yang tepat, terutama dalam belajar teknik dasar siswa akan merasa bosan yang akan berdampak terhadap kemampuan siswa.

Dalam hal ini metode bermain dirasa sangatlah tepat diterapkan untuk memperbaiki kemampuan *dribbling* siswa dikarenakan karakter siswa kelas 7 masih cenderung ingin bermain sesuai dengan tingkat usia mereka, yaitu 11-12 tahun yang mana anak pada usia tersebut masih ingin bermain sehingga pembelajaran dengan metode bermain dirasa tepat dimana siswa dapat belajar teknik *dribbling* dengan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi guru juga harus mempertimbangkan kekurangan dan kelebihan dari metode bermain agar tujuan pembelajaran dapat tercapai, jangan sampai siswa

hanya fokus terhadap kegiatan bermainnya saja. Karena itu, guru harus mengingatkan dan menerapkan peraturan dalam setiap permainan yang akan diterapkan dalam pembelajaran.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti mencoba menerapkan metode bermain untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Penerapan metode bermain ini diharapkan dapat menarik perhatian siswa dan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga hasil belajar *dribbling* siswa dapat meningkat.

Model Penelitian Tindakan

Dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan model Kammis dan Taggart. Kammis dan Taggart membagi prosedur penelitian tindakan dalam empat tahap kegiatan pada satu putaran (siklus) yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Model penelitian tindakan tersebut sering diacu oleh para peneliti tindakan.

Metode Bermain

Metode bermain merupakan salah satu metode pembelajaran yang dalam pelaksanaannya dengan menerapkan konsep belajar yang menarik minat siswa dan menciptakan suasana yang menyenangkan.

Bermain merupakan suatu kegiatan yang melekat pada dunia anak. Bermain adalah kodrat anak. Bermain dipandang sebagai suatu kegiatan yang bersifat volunter, spontan, terfokus pada proses, memberi ganjaran secara intrinsik, menyenangkan dan fleksibel.

Dalam kegiatan pembelajaran siswa akan belajar teknik *dribbling* bola basket dengan konsep bermain sehingga siswa lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran. Ada 9 bentuk permainan yang akan diterapkan dalam pembelajaran yang semuanya mengandung unsur *dribbling* bola basket.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan (*Action Research*) dengan disain Kemmis dan Taggart.

Pada penelitian ini peneliti berfokus pada hasil belajar *dribbling* bola basket siswa. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar, siswa diberikan tes *dribbling* bola basket.

Cara pelaksanaan tes, yaitu :

- a. Siswa berdiri disamping kanan *cone* pertama dengan memegang bola.
- b. Saat aba-aba mulai atau pluit berbunyi, siswa mulai mendribble yang dimulai dari garis *start* saat sampai di *cone* ke lima siswa mendribble bola melingkari *cone* tersebut dan melanjutkan *dribble* sampai kembali ke posisi awal (*cone* pertama) sebagai garis finish.
- c. Saat *dribble*, bola tidak diperbolehkan keluar dari lintasan. Jika bola terlepas siswa harus mengambilnya dan kembali melanjutkan *dribble* dari posisi siswa kehilangan bola.
- d. *Dribble* boleh dilakukan menggunakan satu tangan atau kedua tangan secara bergantian.
- e. Tes dilakukan sebanyak 2 kali, kesempatan kedua dilaksanakan setelah semua siswa mendapatkan kesempatan pertama.
- f. Hasil yang diambil adalah hasil terbaik yang diperoleh siswa dari 2 kali kesempatan tersebut.

Ketika siswa melakukan gerakan *dribbling* tim penilai mulai menilai gerakan yang dilakukan siswa yang disesuaikan dengan lembar penilaian yang telah disiapkan.

C. Hasil Penelitian

Hasil tes awal yang dilakukan membuktikan dan memperkuat bahwa benar perlu diadakan perbaikan dalam kegiatan pembelajaran, dimana hasil yang diperoleh siswa pada tes awal masih jauh dari harapan. Pada tes awal diperoleh hasil tes siswa, yaitu 6 orang (30%) mencapai standart ketuntasan belajar dan 14 orang (70%) belum mencapai standart ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata siswa 57,90.

Setelah diberikan tindakan pada siklus I dengan menerapkan metode bermain dalam pembelajaran *dribbling* bola basket terlihat terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan tes awal yaitu 14 orang (70%) mencapai standart ketuntasan belajar dan 6 orang (30%) belum mencapai standart ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata siswa 71,95. Hasil yang diperoleh pada siklus I belum sesuai dengan yang diharapkan sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke siklus II.

Hasil yang diperoleh pada siklus II mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan siklus I dimana 17 orang (85%) mencapai standart ketuntasan belajar dan 3 orang (15%) belum mencapai standart ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata siswa 82,05.

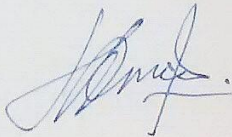
Dari perkembangan hasil belajar yang diperoleh dari kondisi awal sampai ke siklus II dapat dilihat peningkatan yang terjadi cukup baik sesuai dengan yang diharapkan sehingga dapat disimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* bola basket pada siswa SMP Marie Joseph Kelapa Gading.

Berdasarkan hasil tersebut peneliti merekomendasikan penerapan metode bermain untuk meningkatkan keterampilan siswa sesuai dengan cabang olahraga yang ingin dikembangkan.

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN

DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER

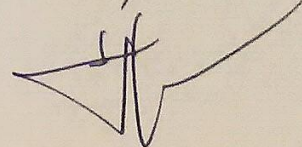
Pembimbing I



Dr. Hidayat Humaid, M.Pd

Tanggal : 13/5-2016

Pembimbing II



Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd

Tanggal : 10-05-2016

Nama

Tanda Tangan

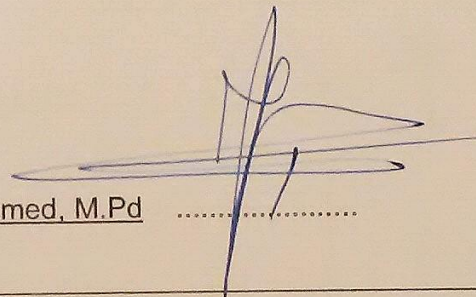
Tanggal

Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd
Ketua)¹



20-05-2016

Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed, M.Pd
Sekretaris)²



20-05-2016


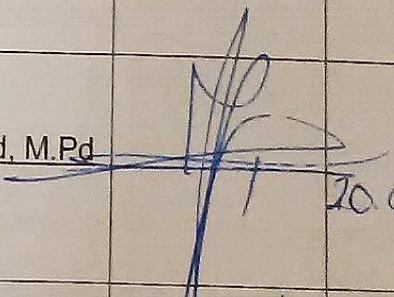
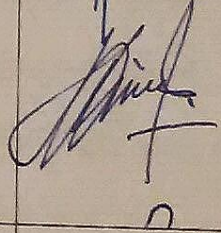
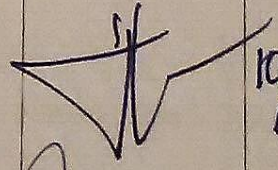
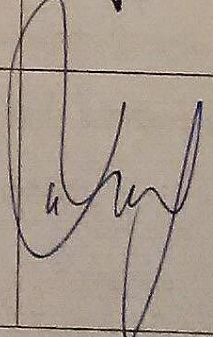
Nama : Dian Pranata Tarigan

No. Registrasi : 7216140076

Tanggal Lulus : 22 April 2016

. Direktorat Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
ATAS HASIL PERBAIKAN TESIS**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	<u>Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd</u> (Direktur PPs)		20/05-2016
2	<u>Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed, M.Pd</u> (Ketua Prodi)		20.05.2016
3	<u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd</u> (Pembimbing I)		13/5-16
4	<u>Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd</u> (Pembimbing II)		10/05-2016
	<u>Dr. Widiastuti, M.Pd</u> (Sekretaris Prodi/Penguji)		19/05-2016



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220, Telp. (021) 4721340, Fax. 4897074

Website: <http://www.ppsunj.org>, email: tu@ppsunj.org

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan saksi-saksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, Maret 2016

Dian Pranata Tarigan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul: "Peningkatan hasil Belajar *Dribbling* Bola basket Melalui Penerapan Metode Bermain".

Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Penulis menyadari bahwa tesis ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis berterima kasih kepada semua pihak yang memberikan kontribusi dalam penyelesaian tesis ini. Secara khusus penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada: Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd dan Dr. Sofyan hanif, M.Pd sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan tesis ini dari awal hingga tesis ini dapat diselesaikan.

Peneliti juga berterima kasih kepada, Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Prof. Dr.Moch.Asmawi,M.Pd, Prof.Dr.dr. James Tangkudung, Sportmed,M.Pd selaku Ketua Prodi POR dan Dr.Widiastuti,M.Pd selaku sekretaris Program Studi POR. Demikian juga penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf administrasi Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ), termasuk rekan-rekan mahasiswa S2 Pendidikan Olahraga angkatan 2014 yang telah memberikan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada Kepala Sekolah beserta Guru dan Karyawan SMP Marie Joseph serta siswa-siswi yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua, kakak dan adik serta seluruh keluarga

yang selalu memberikan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Secara khusus, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada istri tercinta Jeni Gusti Siregar, M.Pd yang selalu memberikan motivasi dan semangat kepada penulis mulai dari awal kuliah hingga dalam tahap penyelesaian studi, juga kepada Yoceline Vania Tarigan, puteri tercinta yang menjadi semangat penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini masih banyak kekurangan sehingga peneliti mengharapkan saran untuk perbaikan kedepan. Penulis juga mengharapkan tesis ini bermanfaat bagi semua orang.

Jakarta, Maret 2016

DP

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
RINGKASAN	iii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	vii
LEMBAR PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	8
C. Perumusan Masalah	8
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II :KAJIAN TEORETIK.....	10
A. Konsep Penelitian Tindakan	10
B. Konsep Model Tindakan	29
C. Penelitian yang Relevan	31
D. Kerangka Teoretik	32
1. Pendidikan Jasmani.....	32
2. Hasil Belajar.....	45
3. Belajar Gerak.....	55
4. Bola Basket.....	61
5. Karakteristik Siswa SMP.....	79
6. Metode Bermain dalam Pendidikan Jasmani.....	84

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	99
A. Tujuan Penelitian	99
B. Tempat dan Waktu Penelitian	99
C. Metode Penelitian	99
D. Prosedur Penelitian Tindakan.....	101
E. Kriteria Keberhasilan Tindakan	105
F. Sumber Data	105
G. Teknik Pengumpulan Data	106
H. Teknik Analisis Data	115
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	117
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	117
1. Kondisi Awal	117
2. Deskripsi Siklus 1.....	120
3. Deskripsi Siklus 2.....	129
B. Pembahasan	133
BAB V: KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	140
A. Kesimpulan	140
B. Implikasi	141
C. Saran	142
DAFTAR PUSTAKA	143
LAMPIRAN	145
RIWAYAT HIDUP	195

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Tes <i>Dribbling</i> Bola Basket	109
Tabel 3.2 Rambu-rambu Analisis Hasil.....	116
Tabel 4.1 Hasil Tes Awal <i>Dribbling</i> Bola Basket	118
Tabel 4.2 Rincian Kegiatan Pembelajaran Siklus I	123
Tabel 4.3 Hasil Tes <i>Dribbling</i> Bola Basket Pada Siklus 1	125
Tabel 4.4 Perbedaan Kegiatan Pembelajaran Siklus I dan Siklus 2	129
Tabel 4.5 Hasil Tes <i>Dribbling</i> Bola Basket Pada Siklus 2	131
Tabel 4.6 Perbandingan Peningkatan Hasil Tes <i>Dribbling</i> Bola Basket.	137
Tabel 4.7 Perbandingan Peningkatan Hasil Tes <i>Dfibbling</i> Bola Basket.	139

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar. 2.1 Model Kemmis dan Taggart	20
Gambar. 2.2 Siklus Model Ebbut	22
Gambar. 2.3 Siklus Model Elliot	23
Gambar. 2.4 Siklus Model Mckernan	26
Gambar 2.5 Penelitian Tindakan Model Susman	27
Gambar. 2.6 Bagan Tiga Ranah (Domain) Penjas	51
Gambar. 2.7 Lapangan Bola Basket	62
Gambar. 2.8 <i>Control Dribble</i>	71
Gambar. 2.9 <i>Speed Dribble</i>	72
Gambar.2.10 <i>Foot Fire Dribble</i>	73
Gambar 2.11 <i>Change of Pace Dribble</i>	74
Gambar 2.12 <i>Retreat Dribble</i>	75
Gambar 2.13 <i>Crossover Dribble</i>	76
Gambar 2.14 <i>Reverse Dribble</i>	77
Gambar 2.15 <i>Behind the Back Dribble</i>	78
Gambar.3.1 Model Kemmis dan Taggart	100
Gambar. 3.2 Bentuk Tes <i>Dribbling</i> Bola Basket	112
Gambar 4.1 Hasil Tes Awal <i>Dribbling</i> Bola basket	119
Gambar 4.2 Persentase Ketuntasan Belajar <i>Dribbling</i> Bola basket Siswa Pada Tes Awal	119
Gambar 4.3 Perbandingan Hasil Tes <i>Dribbling</i> Bola Basket Siklus I	126
Gambar 4.4 Perbandingan Persentase ketuntasan Belajar Siswa Pada Tes Awal dan Siklus I	127
Gambar 4.5 Perbandingan Hasil Tes <i>Dribbling</i> Bola Basket Pada Siklus II	132
Gambar 4.6 Perbandingan Persentase ketuntasan Belajar Pada Siklus I	

dan Siklus II	132
Gambar 4.7 Persentase Peningkatan Hasil Belajar <i>Dribbling</i> Bola	
Basket Siswa	137
Gambar 4.8 Persentase Peningkatan Hasil Belajar <i>Dribbling</i> Bola	
Basket Siswa	139

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen <i>Dribbling</i> Bola Basket.....	145
Lampiran 2. Lembar Pengamatan.....	148
Lampiran 3. Model Permainan Bola Basket.....	149
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	160
Lampiran 5. Hasil Tindakan Penelitian.....	174
Lampiran 6. Perhitungan Hasil Belajar <i>Dribbling</i> Bola Basket Siswa	184
Lampiran 7. Hasil Pengamatan Ranah Afektif Siswa	186
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	188
Lampiran 9. Susunan Kepanitiaan Penelitian	194

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian integral dalam pembangunan. Proses pendidikan tak dapat dipisahkan dari proses pembangunan itu sendiri. Pembangunan diarahkan dan bertujuan untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas dan pembangunan sektor ekonomi, yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dan berlangsung dengan bersamaan. Berbicara tentang proses pendidikan tidak dapat dipisahkan dengan semua upaya yang harus dilakukan untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas, sedangkan manusia yang berkualitas itu dilihat dari segi pendidikan.

Sekolah adalah sebagai lembaga formal dalam sistem pendidikan yang tidak terlepas dari usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi belajar anak didik. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang mempunyai tugas untuk menghantarkan peserta didik untuk mengembangkan segala potensi yang dimilikinya. Sekolah juga dipercaya sebagai satu-satunya cara agar manusia pada zaman sekarang dapat hidup lebih baik dimasa yang akan datang.

Sekolah adalah perangkat pendidikan yang telah direncanakan untuk pengajaran kepada siswa dengan pengawasan guru sehingga memberikan

kemudahan proses belajar mengajar demi mencapai tujuan pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan siswa ke arah yang lebih baik dan memfasilitasi siswa dalam mencapai sebuah prestasi dalam pendidikan. Kegiatan proses pembelajaran merupakan kegiatan pokok dalam keseluruhan kegiatan pendidikan di sekolah. Hal ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan dilihat dari perubahan tingkah laku, pengetahuan, maupun keterampilan siswa yang tergantung pada bagaimana proses pembelajaran yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Sejalan dengan usaha pencapaian hasil belajar sebagai suatu proses pembelajaran di sekolah, sudah tentu akan menuntut sistem pendidikan dan pengajaran yang lebih baik pula termasuk didalamnya struktur program sampai kepada bagaimana metode atau pendekatan yang dilakukan dalam belajar, demikian juga halnya dalam mempelajari gerak dalam pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan pembelajaran yang didalam pengajarannya menekankan aktivitas gerak dan jasmani serta usaha yang dilakukan secara sadar untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan yang tidak berdasarkan teori saja melainkan memerlukan pola perilaku gerak. Selain itu, pendidikan jasmani menitikberatkan proses pendidikannya kepada aktivitas jasmani yang memanfaatkan mekanisme gerak atau motorik. Oleh karena itu, untuk mencapai sasaran ini perlu dipahami benar bahwa untuk mengembangkannya harus dipersiapkan berbagai variasi yang kaya akan bentuk gerak yang masih mampu dilakukan dan diikuti oleh siswa sesuai dengan pengembangan dan budaya lingkungannya.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani, yaitu untuk meningkatkan pertumbuhan tubuh, meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan kesehatan untuk memenuhi kebutuhan individu. Sedangkan secara khusus, siswa mampu melakukan keterampilan gerak dasar, lebih lanjutnya siswa dapat mengembangkan minat dan bakat geraknya pada cabang olahraga tertentu.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru memegang peranan dalam pelaksanaan pembelajaran. Guru harus mampu merancang dan menciptakan kegiatan pembelajaran yang tepat yang disesuaikan

dengan karakter dari anak didiknya agar tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai.

SMP Marie Joseph adalah lembaga pendidikan yang melaksanakan pendidikan formal untuk mempersiapkan peserta didiknya agar dapat menempuh jenjang pendidikan formal yang lebih tinggi. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani selalu berusaha menyajikan pembelajaran dengan baik dengan melakukan program pengembangan pendidikan jasmani sesuai kurikulum dan berusaha membantu siswa mengembangkan keterampilan dan kemampuan. Akan tetapi dalam proses pembelajaran masih tetap saja ditemukan kekurangan yang perlu dilakukan perbaikan, khususnya dalam pembelajaran bola basket masih banyak ditemukan siswa yang tidak mampu mengikuti pembelajaran dengan baik dan siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Bola basket merupakan salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang harus dipahami oleh siswa agar siswa dapat memainkan permainan bola basket, yaitu *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang penting dikuasai oleh siswa, hal itu karena *dribbling* merupakan salah satu cara untuk melakukan serangan ke daerah lawan dan untuk mempertahankan posisi bola agar tidak direbut oleh lawan.

Sekolah SMP Marie Joseph merupakan sekolah yang memiliki fasilitas olahraga yang cukup baik, khususnya bola basket. Sekolah SMP Marie Joseph memiliki 1 lapangan bola basket permanen, 8 bola basket, *cone* 60 buah. Hal itu tentunya menjadi nilai positif dalam kegiatan pembelajaran, karena ketersediaan sarana prasarana sangat berpengaruh dalam mencapai tujuan pembelajaran, baik dalam memotivasi siswa dalam belajar dan juga memudahkan guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran.

Ketersediaan sarana dan prasarana dalam kegiatan belajar mengajar sangatlah penting, tetapi hal itu juga tidak menjadi jaminan bahwa tujuan belajar dapat tercapai. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dalam proses pembelajaran yang dilaksanakan di Sekolah SMP Marie Joseph pada kelas 7, banyak siswa yang masih belum memahami dan kesulitan dalam mendribel bola. Hal itu dapat dilihat dari cara mereka mendribel bola basket masih terlihat jelas kesalahan-kesalahan dalam mendribel bola dan berdasarkan data hasil tes ulangan harian siswa pada materi bola basket sangat rendah, terutama pada tes *dribbling* bola basket, dimana hasil tes diperoleh dari 20 orang siswa kelas 7 C hanya 35% (7 orang) yang tuntas dan 65% (13 orang) siswa belum tuntas atau tidak mencapai KKM, dimana standart ketuntasan belajar yang ditetapkan untuk mata pelajaran penjas adalah 75.

Rendahnya hasil belajar siswa pada tes keterampilan *dribbling* disebabkan oleh beberapa faktor yaitu siswa tidak mengikuti kegiatan

pembelajaran sebelumnya dengan baik, mereka kurang antusias dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran dan mencoba gerakan *dribbling* serta banyak siswa yang kurang fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Penyebab permasalahan tersebut adalah dari masing-masing individu itu sendiri serta lingkungan sekitar. Lingkungan sekitar, seperti media, lingkungan, materi, guru dan metode yang digunakan oleh guru yang juga mempengaruhi terhadap kegiatan belajar mengajar.

Kekurangan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dikemukakan sebelumnya, tentunya memberikan dampak negatif pada siswa. Dampak yang dimaksud adalah: (1) siswa kurang memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar (lokomotor, manipulatif, dan nonlokomotor), (2) siswa kurang memahami nilai yang terkandung dalam teknik *dribbling*.

Kenyataan tersebut menggambarkan ketidaksesuaian pembelajaran dengan prinsip pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran pendidikan jasmani pada dasarnya harus disesuaikan berdasarkan kebutuhan siswa, serta mempertimbangkan hal-hal, seperti: (1) tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa; (2) pengaruh pembelajaran terhadap mental dan psikologi siswa; (3) Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran, termasuk didalamnya materi pembelajaran *dribbling*. Jadi pembelajaran ini untuk membelajarkan siswa, agar dapat terlaksana dengan baik, maka strategi

pembelajaran harus dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan karakter pengguna, yakni siswa itu sendiri.

Dalam kegiatan pembelajaran, seorang guru harus memiliki banyak ide kreatif agar tercipta suasana belajar yang menyenangkan dan perlunya menerapkan metode belajar yang tepat yang sesuai dengan karakter siswa agar tujuan dari belajar dapat tercapai dan siswa dapat tertarik dan fokus dalam mengikuti pembelajaran sehingga kemampuan siswa juga dapat meningkat. Olahraga bola basket sebenarnya adalah olahraga yang menyenangkan dan digemari oleh siswa, akan tetapi jika guru tidak bisa menerapkan metode belajar yang tepat, terutama dalam belajar teknik dasar siswa akan merasa bosan.

Dalam hal ini metode bermain dirasa sangatlah tepat diterapkan untuk memperbaiki kemampuan *dribbling* siswa dikarenakan karakter siswa kelas 7 masih cenderung ingin bermain sesuai dengan tingkat usia mereka, yaitu 11-12 tahun yang mana anak pada usia tersebut masih ingin bermain sehingga pembelajaran dengan metode bermain dirasa tepat dimana siswa dapat belajar teknik *dribbling* dengan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi guru juga harus mempertimbangkan kekurangan dan kelebihan dari metode bermain agar tujuan pembelajaran dapat tercapai, jangan sampai siswa hanya fokus terhadap kegiatan bermainnya saja. Karena itu, guru harus mengingatkan dan menerapkan peraturan dalam setiap permainan yang akan diterapkan dalam pembelajaran.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti mencoba menerapkan metode bermain untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Penerapan metode bermain ini diharapkan dapat menarik perhatian siswa dan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga hasil belajar *dribbling* siswa dapat meningkat.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut fokus permasalahan pada penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Marie Joseph melalui penerapan metode bermain.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Marie Joseph?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi siswa, untuk menambah pengetahuan, wawasan dan meningkatkan kemampuan siswa dalam *dribbling* bola basket.

2. Bagi Guru, Penelitian ini diharapkan memperkaya variasi guru dalam mengajar dengan metode bermain.
3. Bagi sekolah, diharapkan dengan adanya kegiatan yang dilakukan serta hasil yang diberikan membawa dampak positif terhadap perkembangan sekolah yang berdampak pada peningkatan prestasi siswa.
4. Bagi peneliti, dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dalam dunia olahraga khususnya cabang olahraga bola basket.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian merupakan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi masalah serta menghadapi tantangan lingkungan sekitarnya dalam mengambil keputusan. Seperti yang Indrianto dan Supomo nyatakan bahwa penelitian merupakan refleksi dari keinginan untuk mengetahui sesuatu berupa fakta-fakta atau fenomena alam, dengan adanya perhatian atau pengamatan awal terhadap fakta atau fenomena merupakan awal dari kegiatan penelitian yang menimbulkan suatu pertanyaan atau masalah yang pada dasarnya merupakan penelitian yang sistematis dengan tujuan untuk memperoleh pengetahuan yang bermanfaat untuk menjawab pertanyaan atau memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut bidang, penelitian dapat dibedakan menjadi penelitian akademis, profesional dan instruksional. Dari segi tujuan, penelitian dapat dibedakan menjadi penelitian murni dan terapan. Dari segi metode penelitian dapat dibedakan menjadi: penelitian survey, *expost facto*, eksperimen, naturalistik, *policy research*, *evaluation research*, *action research*, sejarah dan *research and development*.¹ Dari beberapa penelitian tersebut salah satu

¹Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan*” (Bandung:Alfabeta, 2012), h.6

bentuk penelitian yang akan digunakan peneliti adalah *action research* atau penelitian tindakan.

Penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran. Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang “dicoba sambil jalan” dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam prosesnya, pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat saling mendukung satu sama lain.²

Penelitian tindakan merupakan salah satu bentuk rancangan penelitian, dimana dalam rancangan penelitian tindakan peneliti mendeskripsikan, menginterpretasikan dan menjelaskan suatu situasi sosial pada waktu yang bersamaan dengan melakukan perubahan atau intervensi dengan tujuan perbaikan atau partisipasi. Penelitian tindakan dapat dipergunakan untuk menyelesaikan sebuah permasalahan yang kronis untuk diberikan tindakan sampai keinginan yang diharapkan tercapai. Kurt Levin memperkenalkan *action research* dengan empat langkah yaitu : (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) monitoring, (4) evaluasi, hasil evaluasi pada

²Suharsimi Arikunto, “*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*” (Jakarta : Rineka Cipta, 2010) h. 129.

siklus pertama akan menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya.

Penelitian tindakan merupakan suatu pencarian sistematis yang dilaksanakan oleh para pelaksana program dalam kegiatannya sendiri (dalam pendidikan dilakukan oleh guru, dosen, kepala sekolah, konselor) dalam mengumpulkan data tentang pelaksanaan kegiatan, keberhasilan dan hambatan yang dihadapi, untuk kemudian menyusun rencana dan melakukan kegiatan-kegiatan penyempurnaan.³

Penelitian tindakan (*action research*), menghadirkan suatu perkembangan bidang penelitian pendidikan yang mengarahkan pengidentifikasian karakteristik kebutuhan pragmatis dari praktisi bidang pendidikan untuk mengorganisasi penyelidikan reflektif ke dalam pengajaran di kelas. Penelitian tindakan adalah suatu proses yang dirancang untuk memberdayakan semua partisipan dalam proses (siswa, guru dan peserta lainnya) dengan maksud untuk meningkatkan praktik yang diselenggarakan di dalam pengalaman pendidikan.⁴

Penelitian tindakan menggabungkan tiga unsur terkait, yaitu riset, aksi dan partisipasi. Dengan demikian akan ditemukan pemahaman mengenai praktik tersebut dan lingkungan dimana praktik tersebut dilaksanakan, terdapat dua esensi penelitian tindakan yaitu perbaikan dan

³Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, (2011). h.140

⁴Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2010)

keterlibatan. Hal ini mengarahkan tujuan penelitian tindakan ke dalam tiga area: (1) Untuk memperbaiki praktik; (2) Untuk pengembangan profesional dalam arti meningkatkan kemampuan para praktisi terhadap praktek yang dilaksanakannya; (3) Untuk memperbaiki keadaan atau situasi di mana praktik tersebut dilaksanakan.

Penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian refleksi diri yang dilakukan oleh para partisipan dalam situasi-situasi sosial (termasuk pendidikan) untuk memperbaiki praktik yang dilakukannya sendiri. Dengan demikian akan diperoleh pemahaman mengenai praktik tersebut dan situasi dimana praktik tersebut dilakukan.⁵

Penelitian tindakan bukan lagi mengetes sebuah perlakuan, tetapi sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya sebuah perlakuan, pada penelitian tindakan peneliti langsung menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati, serasa mengikuti proses serta dampak perlakuan yang dimaksud, dengan demikian penelitian tindakan dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen. Hasil perlakuan penelitian tindakan dilakukan dengan melakukan evaluasi atau tes akhir pada setiap siklus, hasil tes digunakan untuk melihat perubahan yang diharapkan setelah proses tindakan dilakukan dan catatan selama tindakan merupakan gambaran untuk melakukan siklus berikutnya, mengingat peningkatan yang diharapkan adalah kualitas fisik, yang membutuhkan waktu cukup panjang

⁵ Jamal Ma'mur, *Metodologi Praktis Penelitian Tindakan*. (Jogjakarta:DIVA Press, 2011), h.51

untuk mengalami perubahan. Ciri penelitian tindakan adalah: 1). Refleksi diri, maksudnya dalam penelitian tindakan dipandang sebagai suatu cara untuk memberikan ciri bagi seperangkat berbagai macam kegiatan yang direncanakan untuk meningkatkan mutu pendidikan, pada pokoknya ia merupakan suatu cara yang dituangkan ke dalam suatu program refleksi diri, 2). Penelitian tindakan mencoba untuk mengidentifikasi kriteria dari kegiatan–kegiatan untuk melakukan perbaikan dalam program refleksi diri, 3). Penelitian tindakan bersifat partisipatif dan kolaborator karena melibatkan orang lain sebagai bagian dari suatu penelitian.

Penelitian tindakan yang dilakukan harus memenuhi beberapa prinsip sebagai berikut :

1. Permasalahan atau topik yang dipilih harus memenuhi kriteria, yaitu benar-benar nyata dan penting, menarik perhatian dan mampu ditangani, serta berada dalam jangkauan kewenangan peneliti untuk melakukan perubahan.
2. Kegiatan peneliti, baik intervensi maupun pengamatan yang dilakukan tidak boleh sampai mengganggu atau menghambat kegiatan utama.
3. Jenis intervensi yang dicobakan harus efektif dan efisien, artinya terpilih dengan tepat sasaran dan tidak memboroskan waktu, dana dan tenaga.

4. Metodologi yang digunakan harus jelas dan rinci dan terbuka, setiap langkah dari tindakan dirumuskan dengan tegas sehingga orang membaca dapat memahaminya.⁶

Penelitian tindakan mempunyai beberapa karakteristik yang sedikit berbeda bila dibandingkan dengan penelitian formal lainnya. Beberapa karakteristik penting tersebut diantaranya seperti:

1. Problem yang dipecahkan merupakan persoalan praktis yang dihadapi peneliti dalam kehidupan profesi sehari-hari.
2. Peneliti memberikan perlakuan atau treatment yang berupa tindakan yang terencana untuk memecahkan permasalahan dan sekaligus meningkatkan kualitas yang dapat dirasakan implikasinya oleh subjek yang diteliti.
3. Langkah-langkah penelitian direncanakan selalu dalam bentuk siklus, tingkatan atau daur memungkinkan terjadinya kerja kelompok maupun kerja mandiri secara intensif.
4. Adanya langkah berfikir reflektif atau *reflective thinking* dari peneliti, baik sesudah maupun sebelum tindakan. *Reflective thinking* ini penting untuk melakukan retrospeksi (kaji ulang) terhadap tindakan yang telah diberikan dan implikasinya yang muncul pada subjek yang diteliti sebagai akibat adanya penelitian tindakan.⁷

⁶Suharsimi Arikunto, *op.cit.*, h.129

⁷Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011), h.212

Pada dasarnya penelitian tindakan bertujuan untuk mengatasi kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dan kenyataan yang ada dengan kata lain, penelitian tindakan berorientasi kepada perubahan menuju perbaikan suatu keadaan melalui tindakan-tindakan baru. Orientasi dari penelitian tindakan adalah mempelajari situasi nyata suatu kelas atau sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bentuk dan kualitas tindakan-tindakan dalam model pembelajaran.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan keterampilan atau pendekatan baru atau untuk memecahkan masalah melalui penerapan langsung di kelas atau di tempat kerja. *Action research* digunakan untuk menemukan pemecahan masalah yang dihadapi seseorang dalam tugasnya sehari-hari.⁸

Semua penelitian tindakan memiliki dua tujuan utama, yakni untuk meningkatkan dan melibatkan. Penelitian tindakan bertujuan untuk mencapai tiga hal (a) peningkatan praktik, (b) peningkatan (pengembangan profesional) pemahaman praktik oleh praktisinya dan (c) peningkatan situasi tempat pelaksanaan praktik.

Dengan kata lain, tujuan utama penelitian jenis ini adalah untuk mengubah perilaku peneliti, perilaku orang lain, dan/atau mengubah kerangka kerja organisasi atau struktur lain, yang pada gilirannya menghasilkan perubahan pada perilaku peneliti dan atau perilaku orang lain.

⁸Myrnawati, *Metodologi Penelitian Untuk Pemula*, (Jakarta:FIP Press,2010), h.20

Secara umum penelitian tindakan mempunyai tujuan sebagai berikut :

1. Merupakan salah satu cara strategis guna memperbaiki layanan maupun hasil kerja dalam suatu lembaga.
2. Mengembangkan rencana tindakan guna meningkatkan apa yang telah dilakukan sekarang.
3. Mewujudkan proses penelitian yang mempunyai manfaat ganda baik bagi peneliti yang dalam hal ini mereka memperoleh informasi yang berkaitan dengan permasalahan, maupun pihak subjek yang diteliti dalam mendapatkan manfaat langsung dari adanya tindakan nyata.
4. Tercapainya konteks pembelajaran dari pihak yang terlibat, yaitu peneliti dan para subjek yang diteliti.
5. Timbulnya budaya meneliti yang terkait dengan prinsip sambil bekerja dapat melakukan penelitian di bidang yang ditekuninya.
6. Timbulnya kesadaran pada subjek yang diteliti sebagai akibat adanya tindakan nyata untuk meningkatkan kualitas.
7. Diperolehnya pengalaman nyata yang berkaitan erat dengan usaha peningkatan kualitas secara profesional maupun akademik.⁹

⁹Sukardi, *op.cit.* h.212.

Penelitian tindakan berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan kerja. Penelitian tindakan dapat memiliki lima kategori fungsi sebagai berikut:

1. Sebagai alat untuk mengatasi masalah – masalah yang didiagnosis dalam situasi spesifik, atau untuk meningkatkan keadaan tertentu dengan cara tertentu.
2. Sebagai alat pelatihan dalam jabatan, membekali guru dengan keterampilan dan metode baru dan mendorong timbulnya kesadaran diri.
3. Sebagai alat untuk memasukkan metode tambahan atau inovatif terhadap pengajaran dan pembelajaran ke dalam sistem yang dalam keadaan normal menghambat inovasi dan perubahan.
4. Sebagai alat untuk meningkatkan komunikasi yang biasanya buruk antara guru dan peneliti.
5. Sebagai alat untuk menyediakan alternatif bagi metode yang subyektif, impresionistik terhadap pemecahan masalah kelas.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan yaitu:

1. Penelitian tindakan adalah cara suatu kelompok orang dalam mengorganisasi suatu kondisi sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuat pengalaman mereka dapat diakses oleh orang lain.

2. Penelitian tindakan mempunyai minimal tiga keunggulan dibanding dengan penelitian dengan menggunakan metode lain, yaitu:

- a. Peneliti dapat melakukan tanpa meninggalkan tempat kerja.
- b. Peneliti dapat melakukan *treatment* (perlakuan) yang diberikan pada responden dalam penelitian.
- c. Responden dapat merasakan hasil dari *treatment* yang diberikan

Jadi penelitian tindakan dimaksudkan untuk mengembangkan keterampilan atau metode baru dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung pada ruang kelas atau ajang dunia kerja. Penelitian tindakan dimaksudkan untuk meningkatkan praktik tertentu dalam situasi kerja tertentu.

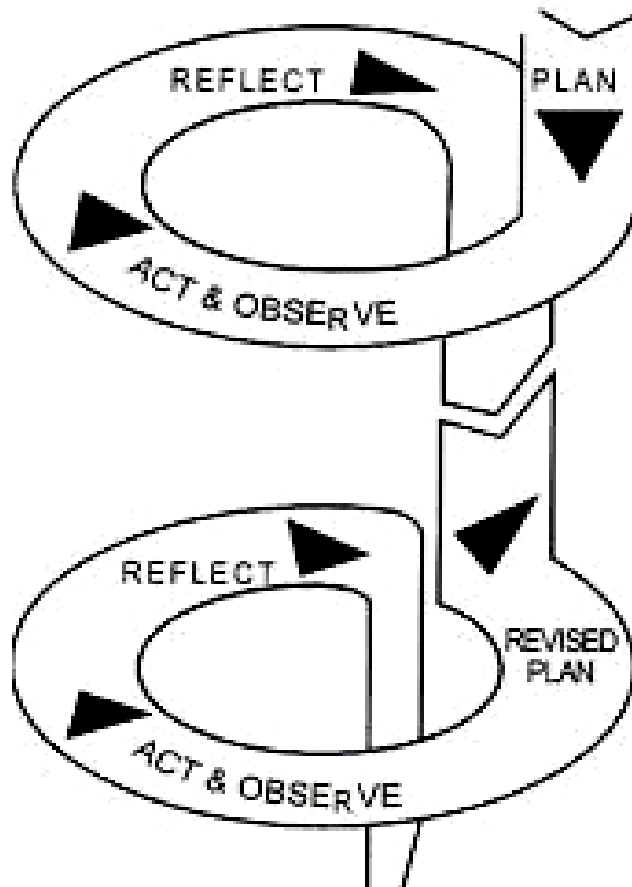
a. Model – Model Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan dilakukan dalam beberapa putaran (siklus). Jumlah putaran tidak ditentukan karena indikator keberhasilan diukur dari kepuasan peneliti terhadap pencapaian hasil yang berupa perubahan perilaku subjek yang diteliti. Pada umumnya, tiap-tiap siklus penelitian tindakan berisi kegiatan: perencanaan – tindakan – observasi – evaluasi/refleksi.

1. Model Kemmis dan Taggart

Model ini dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Taggart. Kemmis dalam Rochiati menjelaskan bahwa penelitian tindakan adalah sebuah bentuk inkuiri reflektif yang dilakukan secara kemitraan mengenai

situasi sosial tertentu (termasuk pendidikan).¹⁰ Kemmis dan Taggart menggunakan empat komponen penelitian tindakan (perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi) dalam suatu sistem spiral yang saling terkait antara langkah satu dengan langkah yang lainnya.



Gambar 2.1. Model Kemmis dan Taggart.
Sumber: Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011).

¹⁰Rochiati Wiriaatmadja, *Metode Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), h.12

Kegiatan tindakan dan observasi digabung dalam satu waktu, hambatan dan keberhasilan pelaksanaan tindakan pada siklus pertama harus diobservasi, dievaluasi dan kemudian di refleksi untuk merancang tindakan pada siklus kedua. Pada umumnya, tindakan pada siklus kedua merupakan tindakan perbaikan dari tindakan pada siklus pertama tetapi tidak menutup kemungkinan tindakan pada siklus kedua adalah mengulang tindakan pertama. Pengulangan tindakan untuk meyakinkan peneliti bahwa tindakan pada siklus pertama telah atau belum berhasil.

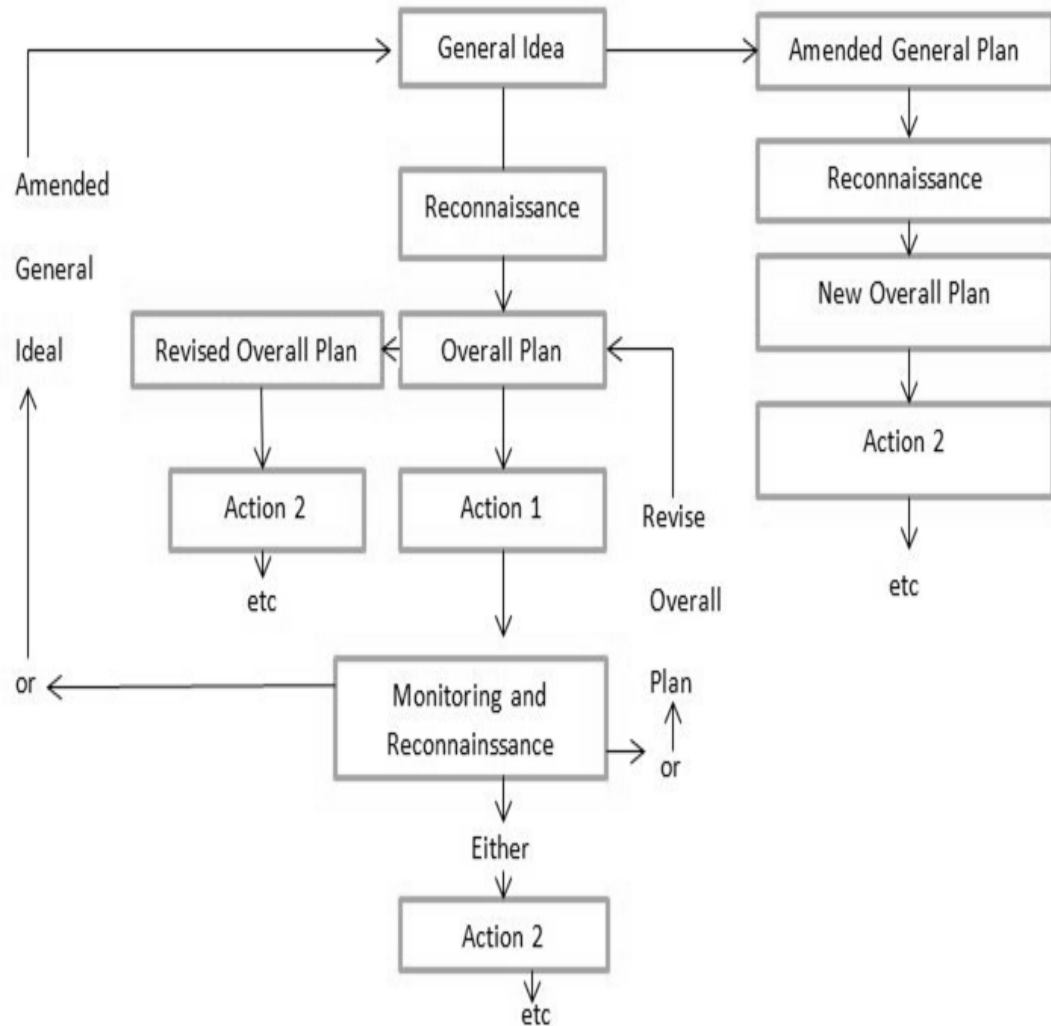
2. Model Ebbut

Penelitian ini dikembangkan oleh Ebbut pada tahun 1985. Ebbut dalam Rochiati menjelaskan bahwa penelitian tindakan adalah kajian sistematis dari upaya perbaikan pelaksanaan praktek pendidikan oleh sekelompok guru dengan melakukan tindakan-tindakan dalam pembelajaran, berdasarkan refleksi mereka mengenai hasil dari tindakan tersebut.¹¹

Dalam model ini penelitian tindakan harus diawali dari adanya gagasan awal. Gagasan awal sebagai pendorong dari peneliti untuk melakukan suatu perbaikan proses. Kemudian setelah itu dilanjutkan dengan *reconnaissance*. Ebbut berpendapat bahwa *reconnaissance* meliputi kegiatan-kegiatan diskusi, negosiasi, menyelidiki kesempatan, mengakses kemungkinan dan kendala.

¹¹ *Ibid.*, h.12

Berikut ini adalah gambar penelitian tindakan model Elliot



Gambar 2.2 Penelitian Tindakan Model Ebbut

Sumber: Emzir, Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010)

Model ini terdiri dari tiga tingkatan atau daur. Pada tingkatan pertama, ide awal dikembangkan menjadi langkah tindakan pertama, kemudian

tindakan pertama tersebut dimonitor implementasi pengaruhnya terhadap subjek yang diteliti. Semua akibatnya dicatat secara sistematis termasuk keberhasilan dan kegagalan yang terjadi. Catatan monitoring tersebut digunakan sebagai bahan revisi rencana umum tahap kedua.

Pada tingkat kedua ini, rencana umum hasil revisi dibuat langkah tindakannya, dilaksanakan, monitoring efek tindakan yang terjadi pada subjek yang diteliti, dokumentasikan efek tindakan tersebut secara detail dan digunakan sebagai bahan untuk masuk tingkat ketiga.

Pada tingkatan ini, tindakan seperti yang dilakukan pada tingkat sebelumnya, dilakukan, didokumentasi efek tindakan, kemudian kembali ke tujuan umum penelitian tindakan untuk mengetahui apakah permasalahan yang telah dirumuskan dapat dipecahkan.

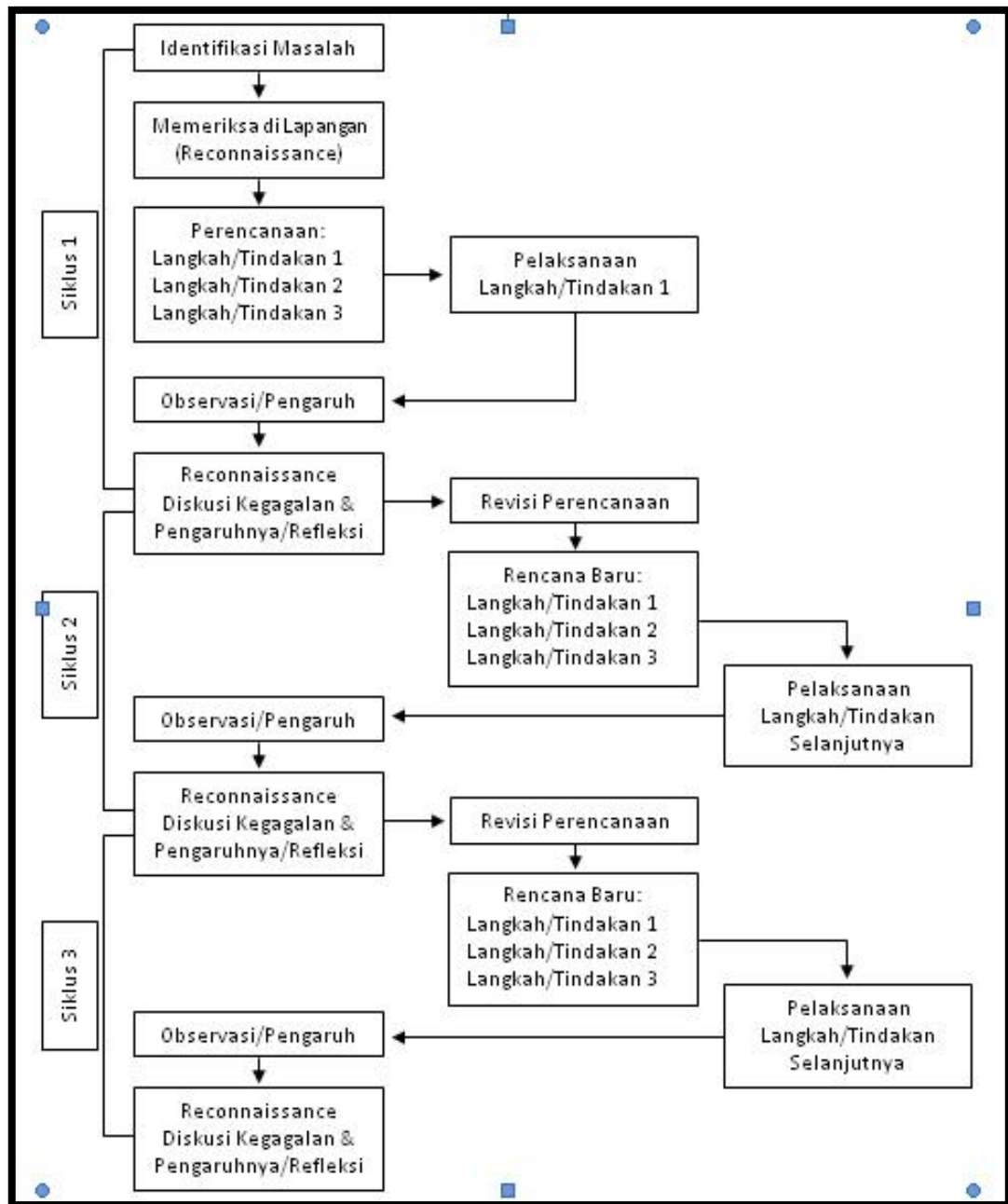
3. Model Elliot

Model ini dikembangkan oleh dua orang sahabat, yaitu Elliot dan Edelman. Mereka mengembangkan dari model Kemmis dibuat dengan lebih rinci pada setiap tingkatannya, agar lebih memudahkan dalam tindakannya.

Elliot melihat penelitian tindakan sebagai kajian dari sebuah situasi sosial dengan kemungkinan tindakan untuk memperbaiki kualitas situasi sosial tersebut.¹²

Proses yang telah dilaksanakan dalam semua tingkatan tersebut digunakan untuk menyusun laporan penelitian.

¹² *Ibid.*, h.12



Gambar 2.3 Siklus Model Elliot

Sumber: Rochiati Wiriaatmadja, Metode Penelitian Tindakan Kelas (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012)

Dalam penelitian tindakan model Elliot ini, setelah ditemukannya ide dan permasalahan yang menyangkut dengan peningkatan praktis maka dilakukan tahapan *reconnaissance* atau peninjauan ke lapangan. Tujuan peninjauan adalah untuk melakukan semacam studi kelayakan untuk mensinkronkan antara ide utama dan perencanaan dengan kondisi lapangan sehingga diperoleh perencanaan yang lebih efektif dan dibutuhkan subjek yang diteliti.

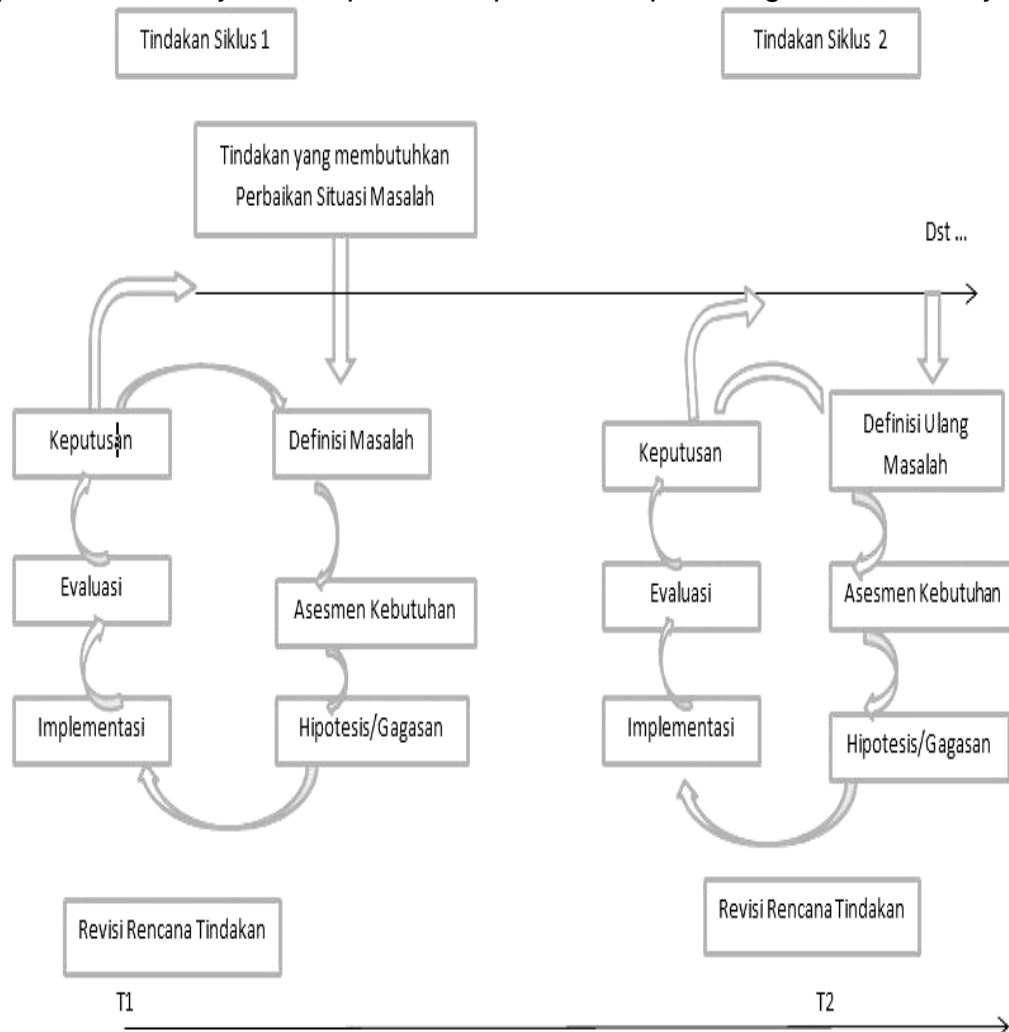
Setelah diperoleh perencanaan yang baik dan sesuai dengan keadaan lapangan maka tindakan yang terencana dan sistematis dapat diberikan kepada subjek yang diteliti. Pada akhir tindakan, peneliti melakukan kegiatan monitoring terhadap efek tindakan yang mungkin berupa keberhasilan dan hambatan disertai dengan faktor-faktor penyebabnya.

Atas dasar hasil monitoring tersebut, peneliti dapat menggunakannya sebagai bahan perbaikan yang dapat diterapkan pada langkah tindakan kedua dan seterusnya sampai diperoleh informasi atau kesimpulan tentang apakah permasalahan yang telah dirumuskan dapat dipecahkan.

4. Model McKernan

Pada model McKernan, ide umum telah dibuat lebih rinci, yaitu dengan diidentifikasinya permasalahan, pembatasan masalah dan tujuan, penilaian kebutuhan subjek dan dinyatakan hipotesis atau jawaban sementara terhadap masalah didalam setiap tingkatan atau daur.

Model ini, yang juga perlu diperhatikan adalah bahwa pada setiap daur tindakan yang ada selalu dievaluasi guna melihat hasil tindakan, apakah tujuan dan permasalahan penelitian telah dapat dicapai. Jika ternyata tindakan yang diberikan sudah dapat memecahkan masalah maka penelitian dapat diakhiri. Apabila hasil penelitian belum dapat memecahkan permasalahannya maka peneliti dapat masuk pada tingkatan berikutnya.

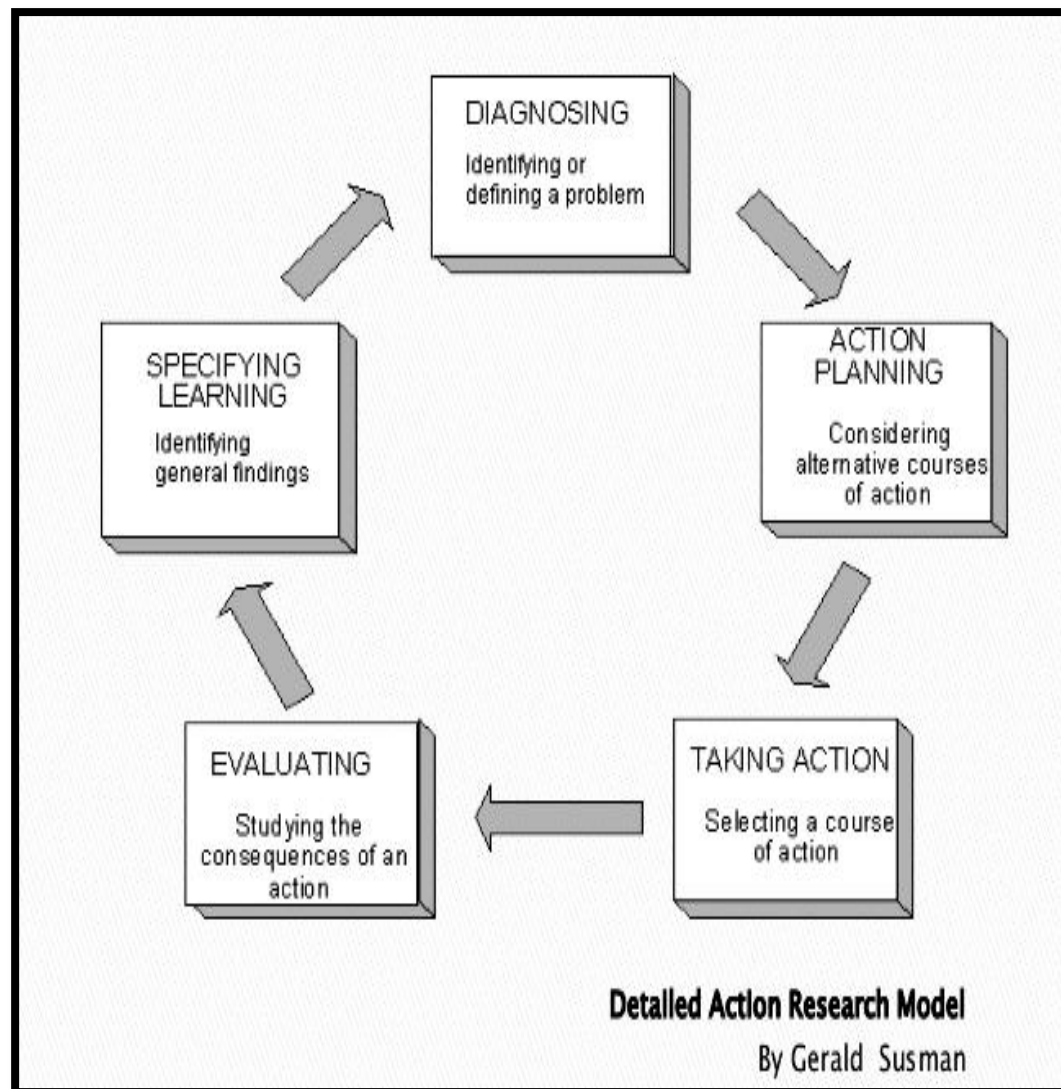


Gambar 2.4 Model Penelitian McKernan (Modifikasi Hopkin)

Sumber: Rochiati Wiriaatmadja, Metode Penelitian Tindakan Kelas (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012)

5. Penelitian Tindakan Model Susman

Penelitian tindakan model Gerald Susman, mengembangkan suatu daftar yang lebih terperinci. Berikut inilah adalah penelitian tindakan model Susman:



Gambar 2.5 Penelitian Tindakan Model Susman

Sumber: Emzir, Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010)

Dalam model ini ada lima tahap yang harus dilakukan dalam setiap siklusnya. Suatu masalah diidentifikasi dan data dikumpulkan untuk diagnosis secara lebih detail. Setelah itu data pada hasil intervensi dikumpulkan dan dianalisis, dan temuan diinterpretasikan untuk mengetahui bagaimana keberhasilan tindakan telah terjadi.

b. Metode Tindakan yang di ambil

Ada empat jenis penelitian tindakan yang dikembangkan, seperti yang dijelaskan oleh Chein, Cook dan Harding 1) penelitian tindakan diagnosis, 2) penelitian tindakan partisipan, 3) penelitian tindakan empiris, 4) penelitian tindakan eksperimental.

Disini peneliti mengambil jenis penelitian tindakan partisipan dimana orang yang melakukan tindakan harus juga terlibat dalam proses penelitian dari awal. Dengan demikian, mereka itu tidak hanya dapat menyadari perlu melaksanakan program tindakan tertentu, tetapi secara tidak langsung akan melaksanakan program tindakan tersebut. Tanpa kolaborasi ini, diagnosis dan rekomendasi tindakan untuk mengubah situasi cenderung mendorong timbulnya ketidakamanan, agresi dan rasionalisasi dari pada kecenderungan untuk mendorong adanya perubahan yang diharapkan.

Kolaborasi dapat memberi manfaat timbal balik jika pelaksana dan peneliti atau pengamat berbeda namun tetap terlibat dalam proses penelitian dari awal sampai akhir. Peneliti atau pengamat akan memperoleh

pemahaman yang lebih baik tentang dunia sekolah dan pembelajaran sementara guru pelaksana tidak akan memperoleh masukan teoritis terbaru dan bentuk metode pembelajaran yang relevan untuk meningkatkan hasil belajar atau permasalahan yang dihadapi dikelas.

B. Konsep Model Tindakan

Dalam penelitian ini peneliti tertarik menggunakan model tindakan Kemmis dan Taggart, karena model ini lebih mudah dipahami dan sederhana. Model ini juga banyak dipakai oleh peneliti lainnya.

Adapun desain tindakan dalam penelitian ini adalah peneliti mempersiapkan ide yang akan diterapkan dalam penelitian, strategi seperti apa yang akan digunakan dalam penelitian untuk menyelesaikan masalah yang ada. Tahap perencanaan (*planning*), pada tahap ini peneliti mempersiapkan segala hal yang dibutuhkan dalam penelitian, mempersiapkan rencana pembelajaran, alat yang akan digunakan serta media-media lain yang dibutuhkan. Pelaksanaan (*acting*), melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan yang telah disusun dalam rencana pembelajaran (RPP) Pengamatan (*observing*) selama proses kegiatan latihan berlangsung, peneliti melakukan pengamatan untuk melihat kekurangan yang terjadi sehingga dapat segera dilakukan perbaikan. Refleksi (*reflecting*) melakukan evaluasi kegiatan dan pengambilan data hasil belajar untuk melihat hasil dari penerapan pembelajaran yang telah diterapkan. Hubungan

antara keempat tahap dalam sistem ini dipandang sebagai satu siklus. Jika pada siklus pertama belum menunjukkan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan, maka penelitian dilanjutkan pada siklus berikutnya, dengan perencanaan ulang yang mengacu pada hasil refleksi tindakan pada siklus pertama, dan dilakukan tindakan lagi sesuai perencanaan yang dibuat, serta pengamatan dan refleksi tindakan.

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa masalah yang selama ini dialami siswa dalam belajar *dribbling* bola basket adalah masih kurangnya minat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Selain itu, penerapan metode yang kurang tepat menyebabkan suasana belajar menjadi monoton yang pada akhirnya berdampak terhadap kemampuan siswa.

Dalam permainan bola basket, *dribbling* merupakan teknik dasar yang penting untuk dipahami dan dikuasai oleh siswa karena untuk dapat bermain bola basket siswa harus menguasai teknik *dribbling* dengan benar, sehingga guru harus mampu menerapkan metode yang tepat agar dapat meningkatkan kemampuan siswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menyusun kegiatan pembelajaran dengan metode bermain yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* siswa SMP Marie Joseph.

C. Penelitian yang Relevan

Berkaitan dengan memperkuat teori dalam penelitian ini, maka perlu diungkapkan beberapa hasil penelitian yang relevan dengan variabel-variabel dalam penelitian ini. Beberapa hasil penelitian yang memiliki kaitan dengan variabel penelitian ini antara lain sebagai berikut :

Rinaldi Aditya yang melakukan penelitian yang berhubungan tentang peningkatan hasil belajar menggiring bola pada permainan sepak bola melalui metode bermain pada siswasekolah dasar. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa sekolah dasar di SDN 112146 Janji Kec Bilah Barat dan diperoleh kesimpulan:

1. Penerapan metode bermain dalam proses pembelajaran menggiring bola merupakan alternative dalam memecahkan beberapa masalah yang dihadapi guru dalam upaya mengaktifkan siswa dalam belajar serta dalam upaya mentranformasikan nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani.
2. Dengan penerapan metode bermain dalam proses pembelajaran menggiring bola ini para siswa lebih tertantang, lebih termotivasi dan lebih serius dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

3. Hasil belajar menggiring bola setelah diberikan tes menunjukkan hasil yang baik, dimana kemampuan menggiring siswa mengalami peningkatan setelah diterapkan metode bermain.¹³

Muhammad Fauzi melakukan penelitian tentang pengembangan model pembelajaran menggiring bola dengan metode bermain, dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan yaitu:

1. Bahwa model pembelajaran menggiring bola dengan metode bermain untuk pendidikan jasmani siswa dapat belajar secara efektif dan efisien.
2. Bahwa model pembelajaran yang telah peneliti kembangkan, siswa lebih termotivasi serta aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.¹⁴

D. Kerangka Teoretik

1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan yang efektif, baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga memungkinkan peserta didik dan warga masyarakat aktif bergerak, untuk mengembangkan potensi pribadi, membina kesejahteraan keluarga, masyarakat dan bangsa, yang sehat dan sejahtera secara paripurna. Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang

¹³Rinaldi Aditya, *Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Melalui Metode Bermain Pada Siswa Sekolah Dasar*, (Jakarta: PPS UNJ, 2013)

¹⁴Muhammad Fauzi, *Model Pembelajaran Menggiring Bola Dengan Pola Metode bermain Untuk Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: PPS UNJ, 2012).

secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing, dapat dicapai seperangkat tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Lutan, dkk berpendapat bahwa bukti-bukti yang diperoleh dari pengalaman dan bahkan hasil penelitian menunjukkan bahwa seorang yang aktif melakukan aktivitas jasmani di sepanjang hidupnya, memperoleh keuntungan yang sangat nyata. Hidup mereka lebih sehat, dan ia sejahtera dalam pengertian jasmani serta rohani. Keadaan demikian berpengaruh positif terhadap kesejahteraan masyarakat di sekitarnya.¹⁵

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan seluruh potensi siswa. Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan memiliki peran yang penting dalam rangka mewujudkan tercapainya tujuan nasional.

Husdarta menjelaskan bahwa “pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas

¹⁵ Rusli Lutan, J. Hartoto, dan Tomoliyus, *Pendidikan Kebugaran Jasmani ; Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat* (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional, bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), p. 1.

individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional.¹⁶ Pendapat di atas berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan sebenarnya bagian dari sistem pendidikan yang memanfaatkan aktifitas gerak fisik dan kesehatan sebagai alat untuk mengubah kualitas individu secara holistik.

Selain itu menurut Syarifudin Malobulu dkk menjelaskan bahwa Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.¹⁷ Pendapat tersebut dapat disintesis bahwa suatu proses pendidikan yang mempergunakan kegiatan gerak raga kepada anak dan memperlakukannya mereka sebagai satu kesatuan utuh antara fisik dan mentalnya .

Menurut Dini Rosdiani dalam bukunya yang berjudul *Dinamika olahraga dan pengembangan nilai* menganggap bahwa program pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menilai segala aspek kepribadian peserta didik mencakup pengetahuan, sikap, perbuatan, keterampilan dan nilai-nilai dibalik itu.¹⁸

Pendapat lain disampaikan oleh Samsudin, bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan

¹⁶H.J.S Husdarta, *Manajemen Pendidikan Jasmani* (Bandung: Alfabeta, 2011),h. 3.

¹⁷Syarifudin Malobulu dkk, *Olahraga dan Pendidikan Jasmani dalam Wajah Keutuhan NKRI* (Jakarta: PT Ardadizya Jaya, 2011), h.120.

¹⁸Dini Rosdiani, *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai* (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 88.

direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif sosial dan emosional.¹⁹

Selanjutnya Samsudin dalam bukunya yang berjudul “Desain Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan” menjelaskan tentang fokus program Pendidikan Jasmani di SMP Kelas VII-IX. Pada tingkat usia ini, program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk belajar *fair play* dan jiwa sportivitas yang baik. Siswa juga ingin belajar aktivitas, dimana membuktikan pemanfaatan waktu luang. Sebagian besar siswa juga menginginkan bermain dalam suatu tim.²⁰

Dari pendapat Samsudin tersebut dipahami bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang menggunakan kegiatan fisik dan aktivitas yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan kualitas individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif sosial dan emosional.

Berdasarkan beberapa pendapat yang disampaikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah serangkaian gerak raga yang di dalamnya terkandung berupa suatu rangkaian gerakan, permainan atau cabang olahraga tertentu yang dipilih sebagai alat untuk mendidik, menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional.

Manfaat pendidikan jasmani pada anak-anak usia sekolah, dapat meningkatkan kesiagaan peserta didik untuk siap menghadapi tugas dan

¹⁹ Samsudin, *Desain Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta: Prenada Media Group, 2014) h.151.

²⁰ *Ibid.*, h. 158.

aktivitas dalam bekerja dan pengisian waktu senggang yang bermanfaat. Telah menjadi suatu komitmen para ahli pendidikan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam mengantarkan anak didiknya menjadi manusia yang utuh. Oleh sebab itu, fungsi pendidikan jasmani dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah-sekolah khususnya sekolah dasar, mempunyai jangkauan yang sangat luas dan hampir tidak terbatas. Selain merupakan sarana dalam usaha menunjang tercapainya tujuan pendidikan, juga mampu mewujudkan manusia-manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa.

Paradigma pendidikan jasmani lebih menekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan keterampilan intelektual, keterampilan efektif, termasuk pembangunan moral spiritual, pengembangan keterampilan fisik dan kesegaran jasmani melalui aktifitas jasmani yang terseleksi, terprogram dan atau terarah.

Berdasarkan hal tersebut, maka pendidikan jasmani di sekolah tidak diarahkan untuk menguasai cabang permainan olahraga, seperti yang selama ini terjadi. Namun, lebih mengutamakan proses perkembangan motorik siswa dari waktu ke waktu. Program pendidikan jasmani lebih berorientasi kepada kebutuhan siswa, sebagai subyek didik, dan bukan sebagai obyek didik seperti yang selama ini terjadi. Pendidikan jasmani sebagai salah satu subsistem pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah

memiliki peran penting yang sangat sentral dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

Pendidikan tidak lengkap tanpa pendidikan jasmani, dan tidak ada pendidikan jasmani tanpa media gerak, gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar alami bagi manusia untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri. Pendidikan jasmani di sekolah meskipun telah diakui perannya dalam pengembangan kualitas SDM yang sempurna oleh pakar pendidikan di manapun berada, termasuk di Indonesia. Namun, dalam kenyataan di lapangan, pendidikan jasmani di Indonesia belum mampu berbuat banyak dalam ikut menciptakan manusia yang handal dari segi fisik maupun non-fisik.

Menurut Annarino, et. al., ada delapan ciri program pendidikan jasmani yang baik, yaitu: (1) Merupakan salah satu bagian integral yang tak terpisahkan dari usaha pendidikan sekolah secara keseluruhan; (2) Merupakan salah satu proses yang dapat memberikan pengalaman secara seimbang serta akan mendorong pertumbuhan dan perkembangan di dalam domain fisik, serta psikomotor, kognitif, dan afektif; (3) Harus didasarkan pada interest, kebutuhan, tujuan, dan kemampuan dari siswa yang dilayani; (4) Memberi pengalaman yang dikaitkan dengan bidang-bidang dasar kehidupan dan disesuaikan dengan tingkat kematangan peserta didik; (5) Bagian integral dari masyarakat yang dilayani; (6) Tersedia fasilitas yang memadai, alokasi waktu yang cukup, peralatan yang memadai,

kepemimpinan, dorongan dan memberikan suatu ruang gerak dari kegiatan yang diinginkan oleh siswa seluas-luasnya; (7) Suatu kerjasama yang lebih dekat dengan petunjuk program di sekolah; dan (8) Salah satu cara untuk mempercepat dan mendorong pertumbuhan yang profesional dan kesejahteraan guru yang terlibat didalamnya.

Dalam filosofi pendidikan jasmani modern, program pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah harus didasarkan pada komponen berikut ini: (1) Berpusat pada siswa; (2) Disesuaikan dengan lingkungan sekolah; (3) Didasarkan ada perhatian dan keinginan anak yang dihubungkan dengan sekolah; (4) Didasarkan pada perhatian dan keinginan anak yang dihubungkan dengan kebutuhan masyarakat; (5) Guru sebagai pemandu merencanakan program kegiatan bersama-sama siswa; (6) Dipusatkan pada pengembangan anak secara total, fisik, emosional, dan sosial yang perlu disempurnakan dan ditambah dengan kebutuhan mental; (7) Pelajaran pribadi secara langsung, memberi kesempatan untuk menunjukkan kreativitas, sosialisasi, pemecahan masalah, dan bereksperimen; (8) Berhubungan dengan masyarakat sekolah yang tertutup dan bekerja sama dengan keluarga; (9) Disiplin pribadi; (10) Kurikulum yang universal; (11) Membantu lingkungan sekolah; (12) Menjamin terhadap pengembangan siswa secara individu; dan 13) Kelas sebagai laboratorium untuk menguji ide-ide baru.

Tujuan Pendidikan Jasmani adalah sebagai berikut: (1) untuk mencapai dan memelihara Kebugaran fisik; (2) Memperoleh keterampilan

didalam aktivitas berkenaan dengan rekreasi; (3) menjamin kesehatan yang berimbang antara mental dan aktivitas fisik; (4) menopang pengembangan sosial antar dan sesama jenis kelamin; (5) memperoleh sikap yang sesuai untuk memahami hubungan pendidikan jasmani dengan proses bidang pendidikan; (6) mendeteksi dan melatih para siswa yang berbakat untuk olahraga kompetitif; dan (7) memperoleh kebugaran untuk dinas militer.

Rumusan lain mengatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani di sekolah untuk membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani agar dapat: (1) tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis; (2) mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani, keterampilan gerak dan cabang olahraga; (3) mengerti akan pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental; (4) mengerti peraturan dan dapat mewasiti pertandingan cabang olahraga; (5) menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang serta kebiasaan hidup sehat; dan (6) mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamaan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan.²¹

²¹ Depdiknas, *Mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2001), p. 21.

Secara umum, dari berbagai versi perumusan tujuan pendidikan jasmani, tujuan yang paling lazim diketengahkan oleh para ahli dinyatakan sebagai berikut :

- a. Perkembangan Organik : Tujuan ini mencakup kesegaran jasmani dan komponen dasar yang meliputi kekuatan, power dan daya tahan kardiovaskuler dan otot.
- b. Perkembangan Neuromuskular : Tujuan ini mencakup perkembangan dan keterampilan dan keterampilan olahraga termasuk keseimbangan, fleksibilitas, agilitas, koordinasi dan kecepatan.
- c. Perkembangan Interpretif : Tujuan ini mencakup perkembangan domain kognitif, kemampuan intelektual Perkembangan Sosial dan Emosional : Tujuan ini mencakup sifat-sifat psikologis yang dipandang penting, seperti pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri, ketekunan tanggung jawab, moral, sportivitas dan lainnya.

Kesimpulan dari beberapa pengertian di atas bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah: (1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan Jasmani; (2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama; (3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Pendidikan Jasmani; (4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani; (5)

Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga; (6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani; (7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain; (8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat; dan (9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Fungsi Pendidikan Jasmani meliputi 5 aspek penting, diantaranya adalah: Aspek organik, Aspek neuromuskuler, Aspek perseptual, Aspek kognitif, Aspek sosial, Aspek emosional.²² Kelima aspek tersebut secara garis besar peneliti jelaskan sebagai berikut: dari aspek organik, fungsi pendidikan jasmani antara lain: (1) menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan; (2) meningkatkan kekuatan; (3) meningkatkan daya tahan; (4) meningkatkan daya tahan kardiovaskuler; dan (5) meningkatkan fleksibilitas.

Aspek neuromuskuler, fungsi Pendidikan jasmani antara lain: (1) meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot; (2) mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/men-

²² *Ibid.*, p. 24.

congklang, bergulir, dan menarik; (3) mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti: mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok; (4) mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti: memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli; (5) mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti: ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan; (6) mengembangkan keterampilan olahraga, seperti: sepak bola, *softball*, bola voli, bola basket, *baseball*, atletik, tenis, beladiri dan lain sebagainya; dan (7) mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti, menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.

Aspek perseptual, fungsi Pendidikan jasmani antara lain: (1) mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat; (2) mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya; (3) mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu: kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki; (4) mengembangkan keseimbangan tubuh (statis dan dinamis), yaitu: kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis; (5) mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu: konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang; (6) mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu: kemampuan membedakan

antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri; dan (7) mengembangkan bentuk tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

Aspek kognitif, fungsi Pendidikan jasmani antara lain: (1) mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan; (2) meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika; (3) mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi; (4) meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani; (5) menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya; (6) meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

Aspek sosial, fungsi pendidikan jasmani antara lain: (1) menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada; (2) mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok; (3) belajar berkomunikasi dengan orang lain; (4) mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok; (5) mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai

anggota masyarakat; (6) mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat; (7) mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif; (8) belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif; dan (9) mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

Aspek emosional, fungsi pendidikan jasmani antara lain: (1) mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani; (2) mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton; (3) melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat; (4) memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas; (5) menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

Fungsi pendidikan jasmani di tingkat SMP adalah :

- a. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang selaras, serasi dan seimbang
- b. Meningkatkan perkembangan sikap mental, sosial, dan emosional yang positif yang selaras, serasi dan seimbang
- c. Meningkatkan pemahaman tentang manfaat penjas serta memenuhi kebutuhan individu untuk bergerak dan bersosialisasi secara aktif
- d. Memacu perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernafasan dan syaraf
- e. Meningkatkan kemampuan dan meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan gerak, ketahanan mental emosional dan kesehatan.

2. Hasil Belajar

a. Belajar

Belajar dan mengajar merupakan dua konsep yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain. Belajar merujuk pada apa yang harus dilakukan seseorang sebagai subjek yang menerima pelajaran, sedangkan mengajar merujuk pada apa yang harus dilakukan oleh guru sebagai pengajar.

Belajar merupakan sebuah proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak dia masih bayi (bahkan dalam kandungan hingga kelahirannya nanti). Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar sesuatu adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tingkah laku tersebut menyangkut baik perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap (afektif).

Belajar merupakan tindakan dan perilaku siswa yang kompleks. Sebagai tindakan, maka belajar hanya dialami oleh siswa sendiri. Siswa adalah penentu terjadinya atau tidak terjadinya proses belajar. Proses belajar terjadi berkat siswa memperoleh sesuatu yang ada di lingkungan sekitar.²³

Belajar adalah kegiatan berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Ini

²³Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h.7

berarti berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat tergantung pada proses belajar yang dialami siswa.²⁴

Howard L. Kingskey dalam Syaiful Bahri mengatakan bahwa *learning is the process by which behavior (in th boarder sense) is originated or changed through practice or training*. Belajar adalah proses dimana tingkah laku (dalam arti luas) ditimbulkan atau diubah melalui praktek atau latihan.²⁵

Sementara itu peran siswa pada proses belajar mengajar ini adalah suatu proses yang alamiah oleh siswa disekolah dalam mencari atau menambah pengetahuan, pengalaman, dan sikap.

Nana Sudjana mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil proses belajar dapat di tunjukkan dalam berbagai bentuk seperti berubah pengetahuannya, pemahamannya, sikap dan tingkah lakunya, keterampilannya, kecakapan dan kemampuannya, daya reaksinya, daya penerima.

Kesan yang tertinggal pada siswa setelah proses belajar adalah bahwa apa yang dipelajari disekolah tidak akan terlupakan walaupun dalam perjalanan waktu selanjutnya bisa saja terjadi perubahan dalam arti peningkatan kemampuan yang juga menuju perubahan sikap, keterampilan maupun pemahamannya.

²⁴ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada. 2009), h.63.

²⁵ Syaiful Bahri, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h.13

Belajar adalah: Belajar membawa perubahan (dalam arti *behavior changes, actual* maupun potensial).

- a. Perubahan itu pada pokoknya adalah didapatnya kecakapan baru (dalam arti *kenntnis fertingkeil*)
- b. Membawa perubahan itu terjadi karena usaha (dengan sengaja).

Berdasarkan kajian beberapa teori diatas, pada hakekatnya belajar yang dilakukan oleh siswa adalah suatu proses perubahan yang terjadi pada siswa yang dilakukan secara sengaja di sekolah. Berdasarkan kondisi belajar yang tercipta dan adanya rangsangan-rangsangan dari tuntutan pelajaran serta adanya tuntutan perubahan dalam hal pengetahuan, sikap mental, keterampilan dan pengalaman.

Tujuan belajar bukan sekedar menambah pengetahuan atau merubah tingkah laku, akan tetapi agar dipelajari dapat digunakan dalam berbagai situasi lain. Menggunakan apa yang telah dipelajari kedalam situasi baru yang belum pernah dihadapi sebelumnya disebut transfer.

Dengan pengetahuan dan keterampilan diperoleh oleh siswa setelah melalui proses belajar diharapkan dapat digunakan atau diterapkan pada bidang-bidang lain, bukan hanya berguna dalam mata pelajaran tertentu yang telah diterimanya. Dengan kata lain bahwa guru seharusnya mengajar dengan tujuan transfer berbagai sumber dan media perlu dicari dan dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan individual siswa. Oleh karena itu

diperlukan pengetahuan dan kemampuan guru dalam menganalisa kemampuan awal dan karakteristik siswa.

Ada tiga hal perlu diperhatikan dalam menganalisa karakteristik: (1) karakteristik atau keadaan berkenaan dengan kemampuan awal dan psikomotor, (2) karakteristik berhubungan dengan latar belakang dan sosial kebudayaan, (3) karakteristik berhubungan dengan perbedaan-perbedaan kepribadian (sikap, perasaan, minat, dan lain-lain).

Demikian pula pengertian belajar yang dirumuskan sebagai berikut: belajar adalah suatu aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan, dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat secara relative konstan dan berbekas. Perubahan-perubahan dapat berupa hasil baru atau penyempurnaan terhadap hasil yang diperoleh. Selanjutnya dijelaskan bahwa proses belajar dapat berlangsung dengan penuh kesadaran, dapat pula tidak dengan kesadaran.

Proses belajar merupakan jalan harus ditempuh oleh siswa atau orang belajar untuk mengerti/memahami suatu hal yang sebelumnya tidak diketahui untuk dapat menerapkan apa yang telah dipelajarinya.

Proses belajar merupakan masalah sangat kompleks, karena proses belajar terjadi dalam diri seseorang yang melakukan kegiatan belajar tanpa terlihat secara lahiriah disebut intern. Karena itu, harus diperhatikan petunjuk-petunjuk tertentu untuk menentukan, apakah dalam diri individu yang belajar

terjadi proses belajar, yaitu kejadian-kejadian yang tampak pada diri seseorang yang belajar, disebut proses ekstern.

Bersamaan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka pelaksanaan proses belajar menjadi lebih kompleks karena berbagai komponen (pengajar, siswa dan bahan ajar) masih dipengaruhi oleh variabel lain. Peran guru dipengaruhi oleh penguasaan ilmu pengetahuan yang dimiliki, cara menyampaikan materi pendidikan tepat dan sesuai dengan perkembangan berlangsung.

Berlangsungnya proses belajar dengan baik, melalui dua kegiatan, yaitu:

a) Kegiatan Umum

Adalah kegiatan yang dilakukan oleh pengajar dalam, antara lain harus ada motivasi, harus mengetahui pengetahuan yang dimiliki oleh siswa, siswa harus diberi informasi tentang tujuan yang harus dicapai.

b) Kegiatan Khusus

Yaitu langkah-langkah dalam proses belajar mengajar harus dilakukan oleh pengajar dalam tahap demi tahap. Tahap demi tahap tersebut adalah: tahap orientasi, tahap umpan balik. Agar belajar dapat dilihat hasilnya, perlu dilakukan usaha atau tindakan penilaian (evaluasi). Penilaian pada dasarnya adalah memberikan pertimbangan atau harga nilai berdasarkan kriteria tertentu.

b. Hasil Belajar

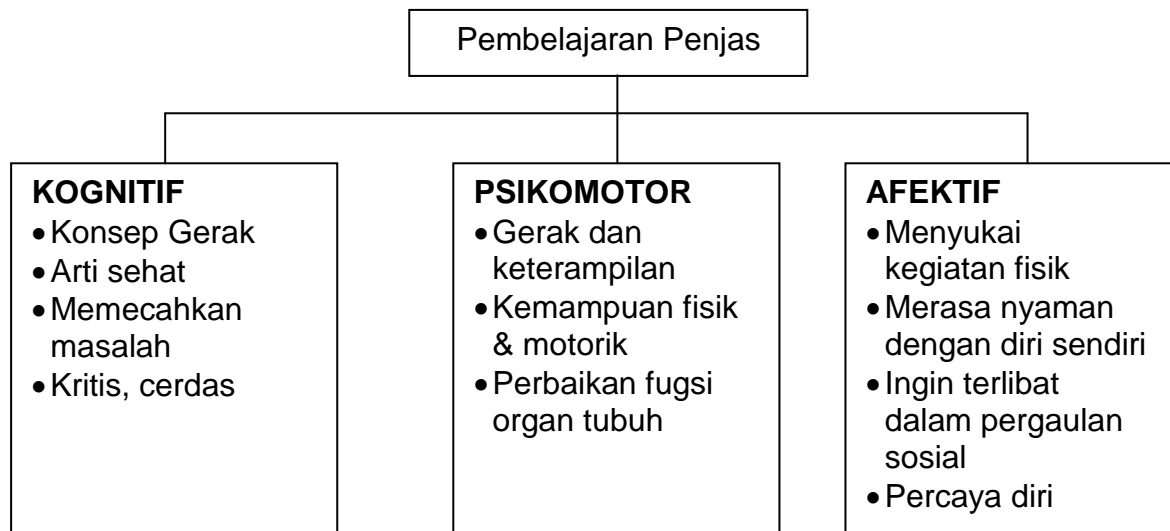
Dalam proses pendidikan hasil belajar adalah seluruh kecakapan dan hasil yang dicapai melalui proses belajar mengajar yang dinyatakan dengan angka-angka atau nilai-nilai yang diukur dengan tes hasil belajar, artinya dengan hasil belajar dapat memungkinkan siswa untuk mengetahui sampai sejauh mana kemampuan yang dikuasainya terhadap sesuatu yang dipelajarinya.

Berbagai macam pendapat serta pandangan dikemukakan oleh pakar pendidikan tentang pengertian “belajar” dan “hasil belajar”. Pada dasarnya terdapat kesamaan sebagai berikut: (1) belajar adalah terjadinya perubahan pada individu yang melakukan belajar, (2) hasil belajar adalah kemampuan individu setelah melalui proses belajar, meliputi belajar kognitif, afektif, dan psikomotor.

Menurut Benjamin S.Bloom dalam Asep Jihad ada tiga ranah (*domain*) hasil belajar, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Lebih lanjut Asep Jihad menyimpulkan bahwa hasil belajar merupakan pencapaian bentuk perubahan perilaku yang cenderung menetap dari ranah kognitif, afektif dan psikomotorik dari proses belajar yang dilakukan dalam waktu tertentu.²⁶

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa tujuan pembelajaran penjas meliputi tiga ranah sebagai satu kesatuan yang dapat digambarkan dalam bentuk bagan sebagai berikut:

²⁶ Asep Jihad, *Evaluasi Pembelajaran*, (Yogyakarta: Multi Pressindo, 2009), h.14



Gambar 2.6 Bagan Tiga Ranah (*Domain*) Penjas
Sumber: H.J.S. Husdarta, Manajemen Pendidikan Jasmani
(Bandung:ALFABETA, 2009), h.19

Seorang guru mengajarkan suatu mata pelajaran, tidak hanya mengutamakan mata pelajaran saja, tetapi harus juga memperhatikan siswa itu sendiri sebagai manusia yang harus dikembangkan kepribadiannya. Jadi dalam proses belajar mengajar harus dipelihara keseimbangan antara perkembangan intelektual yaitu materi pembelajaran dengan perkembangan psikologis, yaitu perkembangan siswa sebagai pribadi yang utuh.

Pada hasil belajar, Gagne dalam Nana Sudjana mengemukakan dikenal dengan sistematika “Lima kategori hasil belajar” atau “*Five Major Categories of Learned Capabilities*” yang secara khusus memperhatikan hasil belajar. Kelima kategori tersebut adalah (1) keterampilan intelektual yaitu kemampuan yang membuat seseorang menjadi kompeten terhadap suatu

subjek sehingga ia dapat mengklasifikasikan dan mengidentifikasi, (2) strategi kognitif yaitu kemampuan untuk bisa mengontrol aktivitas intelektualnya dalam mengatasi masalah, (3) informasi verbal yaitu kemampuan seseorang untuk menggunakan suatu masalah, (4) keterampilan motorik yaitu kemampuan seseorang untuk mengkoordinasi gerakan otot secara teratur dan lancar dalam keadaan sadar, (5) sikap yaitu kecenderungan dalam menerima atau menolak suatu subjek.

Sejalan dengan pendapat Winkel, Nana Sudjana mengemukakan pendapatnya bahwa: (1) belajar adalah proses ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang, (2) hasil belajar dapat ditunjukan dalam berbagai bentuk, seperti perubahan pengetahuan, pemahaman sikap, tingkah laku, keterampilan, kecakapan, keberanian, serta perubahan aspek-aspek lain ada pada individu yang belajar.²⁷

Memandang hasil belajar sebagai keluaran dari suatu sistem pengolahan dari berbagai masukan. Berbagai sistem masukan dari sistem tersebut berupa perbuatan atau kinerja (*performance*). Membedakan dua jenis hasil belajar, yaitu pengetahuan dan keterampilan.

Hasil belajar merupakan gambaran tingkat penguasaan siswa terhadap sasaran belajar pada topik bahasan dieksperimenkan, diukur dengan berdasarkan jumlah skor jawaban benar pada soal yang disusun sesuai dengan sasaran belajar. Hasil belajar adalah perwujudan adanya perubahan

²⁷ Nana Sudjana, *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Sinar Baru, 2009), h.111.

pada ranah kognitif, yaitu dari tidak tahu menjadi tahu atau belum mengerti peran harus dimainkan sampai dapat berperan secara aktif.

Hasil belajar merupakan pola secara umum memungkinkan siswa untuk mencapai secara sukses apa yang diinginkan, dengan demikian hasil belajar merupakan pola yang secara umum siswa mencapai tujuan yang diinginkan.

Ada dua macam penilaian hasil belajar, yaitu *norm-referenced* dan *criterion-referenced*. Penilaian *norm-referenced* didasarkan atas penilaian siswa dibandingkan dengan hasil seluruh kelas. Jadi, yang diutamakan adalah kedudukan seseorang siswa dibandingkan nilai kelompok. Penilaian yang *criterion-referenced* menilai hasil belajar siswa berdasarkan standar atau kriteria tertentu, yaitu yang ditentukan oleh tujuan mata pelajaran yang perlu diketahui adalah sampai manakah siswa telah mencapai tujuan itu, Oleh karena itu tujuan harus dirumuskan dengan jelas dan spesifik. Dari proses belajar akan menghasilkan hasil belajar, sehingga hasil belajar adalah seluruh kecakapan dan hasil dicapai melalui proses yang dinyatakan dengan angka-angka atau nilai-nilai yang diukur dengan tes hasil belajar.

Untuk mengetahui hasil belajar seseorang terlebih dahulu harus dilakukan penilaian atau evaluasi Nana Sudjana menentukan empat langkah yang diperlukan dalam pelaksanaan penilaian atau evaluasi sebagai berikut:

(1) merumuskan tujuan, (2) menetapkan test *situation*, (3) menyusun alat penilaian, (4) menggunakan hasil penelitian.²⁸

Langkah awal adalah menentukan tujuan yang harus jelas dan dirumuskan secara tegas untuk memudahkan kegiatan yang akan dilakukan. Untuk memperoleh data atau informasi diperlukan alat atau instrumen sesuai yang telah ada, jika belum ada hendaknya instrumen tersebut dibuat terlebih dahulu. Setelah ada atau informasi terkumpul kemudian diolah secara statistik. Hasil suatu evaluasi penilaian hanya akan bermakna apabila hasil disusun dalam bentuk laporan tertulis agar mudah dan dapat dibaca oleh orang lain. Selain itu dapat disimpan dan dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan kembali.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka dapat diartikan bahwa yang dimaksud dengan hasil belajar adalah tingkat penguasaan dicapai oleh siswa terhadap suatu atau beberapa tugas belajar setelah mengikuti proses belajar dan pengalaman pada periode tertentu.

²⁸Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2009), h.242.

3. Belajar Gerak

Belajar gerak diartikan sebagai suatu perubahan keadaan dalam diri seseorang yang berupa peningkatan keterampilan secara relatif tetap sebagai hasil latihan atau pengalaman. Belajar gerak adalah perubahan tingkah laku seseorang yang berupa penguasaan keterampilan gerak sebagai hasil latihan dan pengalaman.

Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai kerampilan gerakan secara efektif dan efisien. Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh yang merupakan sarana untuk mencapai tujuan belajar yang didomai oleh psikomotor.²⁹

Belajar keterampilan adalah belajar dengan menggunakan gerakan-gerakan motorik, yakni yang berhubungan dengan urat-urat syaraf dan otot-otot/neuromuscular. Tujuannya adalah memperoleh dan menguasai keterampilan jasmaniah tertentu³⁰

Pengembangan keterampilan gerak merujuk pada proses penguasaan suatu keterampilan atau tugas gerak yang melibatkan proses mempersepsi rangsangan dari luar, kemudian rangsangan itu diolah dan diprogramkan

²⁹ Slamet Riyadi, *Pemrosesan Informasi Belajar Gerak*, (JPOK FKIP UNS, 2011), h.2

³⁰ Muhibbin Syah, *op.cit.*, h.126

sampai terjadinya respons berupa tindakan yang sesuai dengan rangsangan itu.³¹

Adapun yang dipelajari dari belajar gerak adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu, misalnya keterampilan berolahraga. Didalam mempelajari gerakan olahraga, siswa berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari. Kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari. Proses belajar gerak berbentuk mengamati gerakan dan kemudian mencoba menirukan berulang-ulang. Menerapkan pola-pola tertentu pada situasi tertentu yang dihadapi, dan juga dalam bentuk kegiatan menciptakan pola-pola gerak baru untuk tujuan-tujuan tertentu.

Dalam kaitannya dengan pemrosesan informasi dalam belajar gerak, peserta didik akan melalui beberapa tahap yaitu : 1. Tahap formasi rencana, 2. Tahap latihan, 3. Tahap otomatisasi.

Didalam belajar gerak siswa harus memahami gerakan untuk mampu melakukannya, maka selain unsur fisik disitu juga terlibat unsur pikir, unsur emosi dan perasaan juga terlibat dalam belajar gerak. Karena emosi dan perasaan merupakan unsur psikis yang merupakan daya penggerak dalam berperilaku. Seseorang akan melakukan gerakan tertentu apabila mempunyai kemampuan untuk bergerak dan merasa perlu untuk melakukan gerakan

³¹H.J.S. Husdarta, *Manajemen Pendidikan Jasmani*, (Bandung:ALFABETA, 2009), h.10

apabila dia mengerti gerakan apa yang harus ia lakukan, dan gerakan tertentu itu bisa terwujud apabila fisik memiliki cukup kemampuan untuk bergerak.

Tujuan utama bergerak adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak. Memahami gerakan hanya merupakan tujuan yang harus dilalui untuk bisa menguasai gerakan-gerakan keterampilan,

Belajar atau pembelajaran adalah salah satu topik paling penting dalam perbincangan para psikolog, karena merupakan sebuah konsep yang sulit untuk didefinisikan. *The American Heritage Dictionary* mendefinisikan belajar sebagai: “*to gain knowledge, comprehension, or mastery through experience or study*”. Artinya, belajar adalah “menambah pengetahuan, pemahaman, atau penguasaan melalui pengalaman atau penyelidikan.” Para psikolog menganggap bahwa definisi demikian kurang dapat diterima karena istilah yang dikandungnya masih kurang jelas, seperti istilah pengetahuan, pemahaman dan penguasaan.

Pembelajaran motorik adalah serangkaian (internal) proses pembelajaran yang berhubungan dengan praktik atau pengalaman yang mengarah kepada perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan menanggapi sesuatu.

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien serta perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Belajar keterampilan gerak,

memiliki karakteristik berbeda dengan belajar kognitif dan afektif. Ada tiga tahap yang harus dilakukan oleh seseorang yang belajar keterampilan gerak, yaitu: (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatisasi.

Pada tahap kognitif, dimana seseorang memperoleh informasi tentang gerakan yang akan dilakukan. Berbekal informasi tersebut, maka seseorang akan mencoba menginterpretasikan gerakan yang akan dilakukan. Pada tahap asosiatif, dimana seseorang akan melakukan eksplorasi gerakan secara berulang-ulang untuk menemukan pola gerak tertentu secara konsisten. Bagian ini lebih banyak dilakukan untuk menemukan gerakan-gerakan yang benar untuk dikuasai. Pada tahap otomatisasi, siswa akan menyempurnakan gerakan, sehingga semua gerakan yang dilakukan didasarkan pada tujuan yang telah ditetapkan dalam diri seseorang. Pada tahap otomatisasi ini semua gerakan yang dilakukan bukan karena kebetulan, tetapi karena kehendak dari pemain atau pelaku sendiri.

Bambang Sujiono menyatakan “Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus. Gerakan motorik kasar mulai terbentuk pada saat anak mulai memiliki koordinasi dan keseimbangan yang hampir seperti orang dewasa³². Pengertian motorik sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia”. Motorik adalah suatu dasar biologi atau

³² Bambang Sujiono Bambang Sujiono, dkk. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka 2008h, h. 1.13

mekanika yang menyebabkan terjadinya gerak, gerak adalah kulminasi suatu tindakan yang didasari sebuah proses motorik.

Motorik menyebabkan terjadinya sebuah gerak, karena itu setiap penggunaan kata motorik selalu dikaitkan dengan gerak, sehingga penerapan dalam keseharian antara gerak dan motorik sering tidak dibedakan. Gerakan motorik adalah suatu kemampuan yang membutuhkan koordinasi tubuh anak, hal itu memerlukan tenaga dikarenakan dilakukan berhubungan dengan otot-otot besar pada anak.

Perkembangan motorik anak merupakan sebuah perubahan kemampuan motorik dari bayi sampai dewasa yang melibatkan berbagai aspek perilaku dan kemampuan motorik. Aspek perilaku dan perkembangan motorik saling mempengaruhi satu sama lain, di mana semua memiliki hubungan satu dengan yang lainnya. Perkembangan motorik sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan gerakan individu meningkat dari keadaan sederhana, tidak terorganisasi, tidak terampil menuju ke arah keterampilan yang lebih motorik yang lebih kompleks dan terorganisasi dengan baik, yang pada akhirnya penyesuaian keterampilan menyertai proses terjadinya penuaan secara bertahap.

Perkembangan motorik adalah kemajuan pertumbuhan gerakan sekaligus kematangan gerak yang diperlukan bagi seorang anak untuk melaksanakan suatu keterampilan. Dalam setiap periode usia keterampilan anak akan bertambah, semakin anak berusia semakin terampil. Dari

beberapa pendapat mengenai perkembangan motorik diatas dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik merupakan peningkatan yang terjadi baik secara perlahan maupun pesat dalam keterampilan gerak pada diri anak.

Belajar keterampilan adalah belajar dengan menggunakan gerakan-gerakan motorik yakni berhubungan dengan urat-urat syaraf dan otot-otot *neuromuscular*. Tujuannya adalah untuk memperoleh dan menguasai keterampilan jasmaniah tertentu.

Berdasarkan pada beberapa pengertian yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa belajar keterampilan gerak adalah suatu proses latihan atau pengalaman yang bertujuan untuk menghasilkan perubahan perilaku atau kemampuan yang bersifat menetap dalam melaksanakan gerakan-gerakan yang diinginkan.

Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ yang dimaksud adalah sistem neuromuscular, pernafasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian, artinya gerak akan terjadi bila tersedia energi baik yang tersimpan dalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan.³³

Menurut Bumpa dalam Sukadiyanto komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi dan

³³Sukadiyanto, *Melatih Fisik*, (Bandung:Lubuk Agung, 2011), h.57

fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen. Diantaranya *power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi.³⁴

James Tangkudung menjelaskan bahwa seorang pendidik dan pelatih olahraga harus menyadari akan hakikat pendidikan/pelatihan sebab pendidik/pelatih bertugas membantu melaksanakan perkembangan. Perkembangan yang dimaksud adalah berkaitan dengan keterampilan gerak anak dalam upaya pembinaan olahraga yang berkaitan dengan perkumpulan olahraga.³⁵

4. Bola Basket

Permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang banyak dimainkan. Hampir diseluruh dunia mengenal dan memainkan permainan olahraga ini.

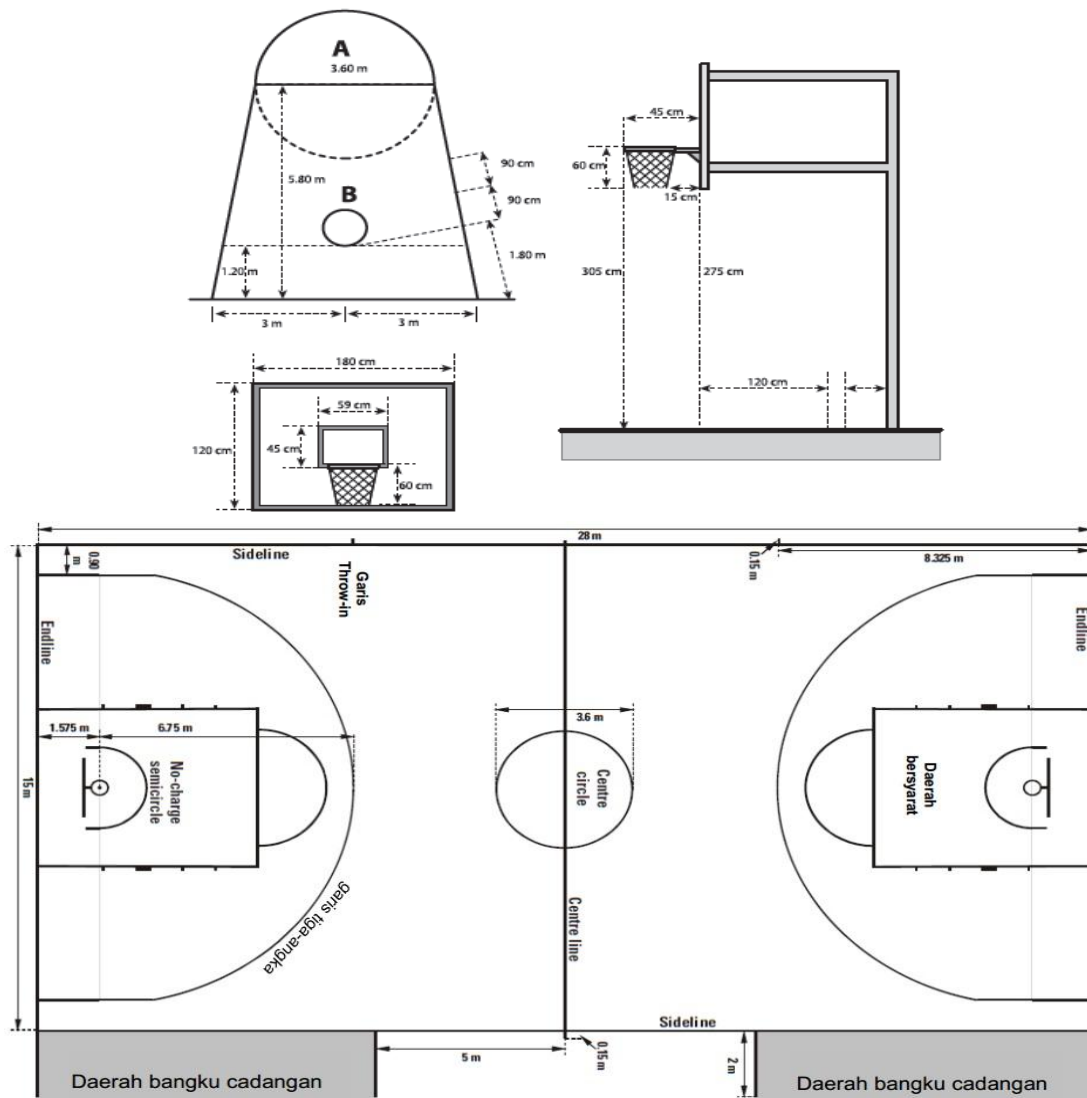
Dalam permainan yang sebenarnya atau pertandingan resmi, permainan bola basket dilakukan di sebuah lapangan empat persergi panjang dengan ukuran sebagai berikut:

- a. Panjang garis samping lapangan 28 meter
- b. Lebar lapangan 15 meter

³⁴ *Ibid.*, h.57

³⁵ James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga*, (Jakarta: Cerdasa jaya, 2012), h.12

- c. Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 meter
- d. Tinggi ring basket 2,75 m
- e. Diameter ring basket 0,45 m
- f. Ukuran papan pantul panjang x lebar : 1,80 m x 1,20 m³⁶



Gambar 2.7 Lapangan Bola Basket

Sumber: Nuril Ahmadi, Permainan Bola Basket (Surakarta: Era Intermedia, 2007), h.10.

³⁶Nuril Ahmadi, *Permainan Bola Basket*, (Surakarta: Era Intermedia, 2007), h.9

Teknik dasar permainan bola basket terdiri dari: (1) lempar-tangkap bola (*passing and catching*), (2) memantulkan bola (*dribbling*), (3) menembak bola ke ring basket (*shooting*) (4) berputar badan (*pivot*), (5) olah kaki (*footwork*), (6) melompat (*jumping*) dan (7) gerak tipu dengan bola atau tanpa bola (*fakes and fints*).

Secara garis besar teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu:

- 1) *Shooting* adalah usaha untuk memasukkan bola ke dalam ring basket (keranjang) lawan untuk mencetak poin atau angka.
- 2) *Passing* (mengoper) adalah memberikan bola ke kawan dalam permainan bola basket. Ada 3 jenis *passing* standar yaitu *bounce pass* (memantul), *chest pass* (operan dada), *overhead pass* (operan diatas kepala).
- 3) *Pivot* atau berputar adalah memutar badan dengan salah satu kaki yang menjadi as/poros putaran.
- 4) *Dribble* (menggiring bola) adalah suatu cara membawa ke depan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berhenti, berjalan atau berlari. *Dribble* (menggiring bola) merupakan salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada pemain yang masih pemula, karena keterampilan dalam menggiring bola sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam permainan bola basket. Pemain tidak hanya mempelajari cara *dribble* yang baik, tetapi juga harus mengetahui kapan harus *dribble* bola atau tidak.

Dribbling adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket.

Dribbling (menggiring bola) merupakan teknik yang penting untuk dikuasai oleh seorang pemain. *Dribbling* (menggiring bola) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bola basket, dan ini penting untuk bermain individu dan tim. Dalam permainan bola basket setiap tim paling sedikit dibutuhkan satu orang pemain yang ahli dalam melakukan *dribbling* dengan cepat, terutama untuk melakukan terobosan ke daerah lawan yang dijaga ketat.

Dribbling (Menggiring bola) adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan.

Dribbling (menggiring bola) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari permainan bola basket, dan ini penting untuk bermain individu dan tim. *Dribbling is an integral part of basketball and is vital to individual and team play. Like passing, dribbling is a way of moving the ball. To maintain*

*possession of the ball while you move, you have to dribble*³⁷. “Mick Donovan menjelaskan bahwa *dribbling is an important technique for players to master and particularly important in a one on one situation and when setting up an attacking play. There are a range of different techniques that can be developed.*

Dribbling adalah gerakan memantul-mantulkan bola secara terus-menerus dengan menggunakan satu tangan yang berkontak dengan bola dan *dribble* berakhir pada saat bola berhenti pada satu tangan atau dua tangan, dan tidak diperbolehkan untuk melakukan *dribble* kembali sebelum bola menyentuh tangan pemain lain.

Nuril Ahmadi menjelaskan bahwa menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.³⁸

Berdasarkan pendapat dan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan, *dribbling* adalah dasar dalam permainan bola basket yang sangat penting yang dilakukan dengan memantul-mantulkan bola secara terus-menerus dengan menggunakan satu tangan dalam posisi tangan tidak berada di bawah bola dan bola harus sudah meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan berpindah posisi.

³⁷Wissel, Hal., *Basketball: steps to success /third edition. (United States: Human Kinetics, Inc, 2012.)*, h.53

³⁸Nuril Ahmadi, *Permainan Bola Basket*, (Surakarta: Era Intermedia, 2007), h.17

Teknik *dribble* dalam permainan bola basket yaitu: *Dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jadi, harus selalu rileks namun tegas menekan bola. *Dribble* yang legal adalah selama posisi tangan tidak berada di bawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan (*pivot foot*) berpindah posisi. Saat berhenti melakukan *dribble*, posisi berhenti yang dianjurkan adalah *quick stop* (berhenti) dengan maksud untuk menghindari *travelling* (kesalahan dalam membawa bola). Gunakan tangan yang tidak melakukan *dribble* untuk melindungi bola dari *defender* (pemain bertahan). Lakukan *dribble* dalam posisi *quick stance* (kuda-kuda) yang rendah.

Untuk melakukan kontrol bola saat menggiring bola, lebarkan jari-jari tangan kalian yang digunakan untuk menggiring bola, lakukan kontak bola dengan menggunakan jari-jari kalian, buka telapak tangan. Dorong ke bawah bola dengan lembut ke lantai dengan menggunakan jari-jari, pergelangan tangan dan lengan untuk mengontrol ketinggian juga kecepatan dari pantulan”.

Selanjutnya Jon Oliver menjabarkan daftar cek teknik *dribble* sebagai berikut :

- *Dribble* dengan kepala tegak
- *Dribble* setinggi pinggang
- Bola menyentuh telapak jari

- *Dribble* dengan baik dengan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri
- Gunakanlah lengan dan tangan yang tidak melakukan *dribble* untuk melindungi bola.³⁹

Teknik keterampilan menggiring bola dengan cepat harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket, karena permainan bola basket itu merupakan permainan cepat, sehingga sebaiknya teknik-teknik dasar bola basket harus dilakukan dengan cepat, tepat dan efektif. Kecepatan dalam menggiring bola dilakukan apabila seorang pemain bola basket sedang dijaga dengan ketat oleh lawan, sehingga bola harus digiring dengan secepat mungkin ke daerah pertahanan lawan yang kosong. Teknik untuk melakukan kecepatan menggiring bola, bola digiring setinggi pinggang dengan pandangan ke depan ke arah teman, dapat juga ke arah ring atau ke arah keseluruhan lapangan. Pada saat melakukan *dribbling* dengan jari-jari telapak tangan dan pergelangan tangan melakukan gerakan fleksi dan ekstensi dalam memantulkan bola.

Prinsip dalam mengajarkan teknik *dribble* antara lain:

- a. Kontrol pada jari-jari tangan
- b. Mempertahankan tubuh tetap rendah
- c. Kepala tegak

³⁹Jon Oliver, Seri *Dasar-Dasar Olahraga/Dasar-Dasar Bola Basket. (Sport Fundamentals Series/Basketball Fundamentals)*, (Yogyakarta: PT. Pakaraya Pustaka, 2007),h. 61

- d. Melatih tangan yang lain
- e. Pemain perlu untuk belajar *dribble* menggunakan tangan yang lain.
- f. Lindungi bola

Adapun manfaat *dribble* adalah :

- a) Memindahkan bola dari daerah padat penjagaan ke daerah yang agak longgar penjagaannya.
- b) Memindahkan bola ketika si penerima tidak bebas penjagaan.
- c) Memindahkan bola pada saat melakukan *fast break*.
- d) Menembus penjagaan ke arah ring lawan.
- e) Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan setimnya.
- f) Menyiapkan penyerangan.
- g) Memperbaiki posisi atau sudut sebelum mengoper ke arah rekan satu tim
- h) Membuat peluang untuk menembak

Adapun cara mendribble yang baik adalah posisi berdiri rendah, kepala tegak. Cara yang terbaik adalah menempatkan diri di antara lawan dan bola. Hal ini berarti tubuh, lengan dan kaki selalu berada diantara bola dan lawan, sedangkan salah satu tangan yang lainnya digunakan untuk melindungi bola.

Teknik dasar *dribbel* ada dua yaitu :

- 1) *Dribbel* tinggi, dilakukan dengan tujuan untuk menggiring bola sambil berjalan atau berlari pelan-pelan ke depan. Biasanya *dribbel* tinggi ini dipergunakan pada saat jauh dari penjagaan lawan.
- 2) *Dribbel* rendah, dilakukan dengan tujuan menghindari lawan yang ingin merebut bola dan dilaksanakan dengan tempo yang lambat/cepat sambil mencari arah/jalan untuk menghindarinya. Biasanya *dribbel* rendah ini juga dilakukan untuk melakukan terobosan ke arah pertahanan lawan.

Adapun cara mendribbel bola tinggi pelaksanaannya adalah:

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dan selebar bahu.
2. Bola dipantulkan disamping kanan depan jika *dribbel* dilakukan dengan tangan kanan, dan sebaliknya.
3. Gerakan tangan mendorong bola turun naik dengan rileks (jangan kaku).
4. Jari-jari dibuka dan ada gerakan sentakan (snap) pada akhir gerakan.
5. Ketinggian pantulan bola antara pinggang dan bahu.
6. Pandangan mata ke depan (untuk pemain pemula diperbolehkan untuk melihat bolanya).
7. Dalam melaksanakan teknik dribel tinggi ini dilakukan di tempat, berjalan, dan terakhir dengan berlari.

Dribbel rendah Pelaksanaannya adalah:

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki di depan. Apabila mendribel dengan tangan kanan, maka kaki kiri yang berada di depan, dan sebaliknya.
- 2) Kedua lutut agak dibengkokkan dan badan agak condong ke depan.
- 3) Ketinggian bola pantulan di antara lutut dan pinggang.
- 4) Pelaksanaan latihan dapat dimulai dengan melakukan di tempat, bergeser ke kiri dan kanan, bergeser maju dan mundur, serta berlari⁴⁰.

Gerakan dasar mendribble bola pada permainan bola basket terdiri atas:

a) *Control dribble*

Dalam permainan bola basket, control *dribble* digunakan apabila dijaga ketat dan bola harus tetap dijaga ketat dan dilindungi, agar bola tidak berpindah ke tangan lawan. Keseimbangan dalam control *dribble* merupakan dasar pengendali dalam mendribble bola dan berguna untuk memudahkan tiga hal yaitu:

- Menembak
- mengoper
- Menggiring bola.

⁴⁰*Ibid.*, h, 33

Dalam mendribble bola jangan lebih tinggi dari lutut dan dekat dengan tubuh saat mengontrol bola, karena hal ini dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Tempatkan tangan yang bebas dalam posisi melindungi bola.



Gambar 2.8 *Control Dribble*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

b) Speed dribble

Dalam permainan bola basket, kecepatan mendribble sangat berguna terutama ketika dijaga ketat dan bola harus dibawa dengan cepat ke lapangan yang kosong. Untuk kecepatan mendribble bola, maka dilakukan dengan mendribble tinggi yaitu setinggi pinggang, angkat kepala dan lihat ke depan atau ke sisi keranjang sehingga dapat melihat ke seluruh

lapangan. Mendribble sebaiknya dengan menggunakan bantalan jari, dengan control pada ujung jari.



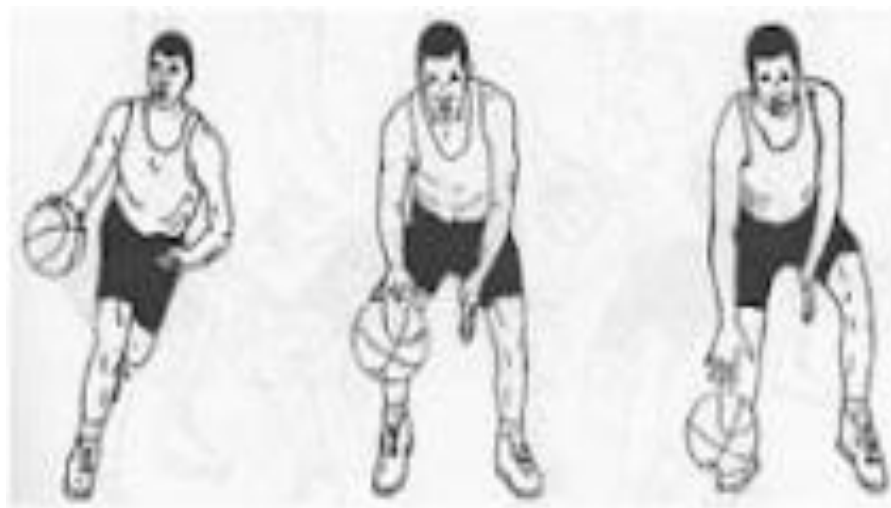
Gambar 2.9 *Speed Dribble*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

c) *Foot fire dribble*

Foot fire dribble adalah metode berhenti sementara sambil menjaga *dribble* tidak mati, ketika mendekati lawan dalam permainan terbuka. *Dribble* ini sering digunakan pemain, terutama pada akhir *fast break* yang memungkinkan mendapat keseimbangan dan dapat membaca posisi pemain lawan. Ada tiga keuntungan dalam melakukan *foot fire dribble* yaitu:

- Untuk melakukan tembakan
- Untuk melakukan operan
- Untuk bergerak ketika mendribble bola.

Untuk mengeksekusi gerakan *foot fire* harus dilakukan dengan cepat mengubah kecepatan mendribble, kemudian berhenti dengan tetap mendribble bola. *Foot Fire dribble* biasanya dilakukan di tempat menghadap ke ring basket dengan kaki direntangkan selebar bahu dan pandangan ke depan. Efektifitas gerakan *foot fire* didapat dari keseimbangan dan kontrol yang prima, prediksi posisi lawan dan pembuatan gerak tipuan sebelum gerakan selanjutnya untuk menembak, mengoper atau membawa bola.



Gambar 2.10 *Foot Fire Dribble*

Sumber : Wissel Hal., *Basketball : steps to success /third edition. (United States : Human Kinetics, Inc, 2012.)*, h. 59

d) Change of pace dribble

Dribble ini adalah paling umum dalam bola basket dan digunakan untuk membuat pemain bertahan berfikir bahwa pelaku *dribble* akan memperlambat atau mempercepat tempo *dribble*, atau mencari teman se-tim untuk mengoper tetapi tetap mempertahankan *dribble*, dan melewati pemain bertahan dengan kecepatan penuh. Perubahan kecepatan dalam menggiring bola berguna untuk menipu dan menghindari pemain bertahan lawan.



Gambar 2.11 *Change of a Pace Dribble*

Sumber : Wissel Hal., *Basketball : steps to success /third edition. (United States : Human Kinetics, Inc, 2012.)*, h. 60

e) Retreat dribble

Dalam permainan bola basket *dribble* mundur dilakukan untuk mengatasi masalah ketika mendapat tekanan dari lawan. Hal ini biasanya dikombinasikan dengan gerakan merubah arah dari depan. Dengan gerakan mundur dahulu ke belakang sambil tetap mendribble, Maka dapat memperpendek jarak untuk menghindari jebakan.

Untuk melakukan retreat *dribble* gunakan langkah mundur yang pendek dan cepat sementara mendribble ke belakang ketika melakukan retreat *dribble* lindungi bola dan jaga keseimbangan, dengan cara ini bisa mengontrol perubahan arah *dribble* dan dapat melewati lawan dengan mendribble cepat.



Gambar 2.12 *Retreat dribble*

Sumber : Wissel Hal., *Basketball : steps to success /third edition. (United States : Human Kinetics, Inc, 2012.)*, h. 61

f) *Crossover dribble*

Dalam permainan bola basket gerakan crossover *dribble* ini penting dalam menyusuri lapangan dengan gerak cepat, untuk mulai menjangkau keranjang dan menciptakan peluang untuk menembak. Keefektifan dalam mendribble cara ini adalah didasarkan pada ketajaman perubahan *dribble* dari satu arah ke arah yang lain. Untuk melakukan

dribble menyilang dengan cara silangkan bola di depan pada sudut belakang, putar *dribble* dari satu tangan ke tangan yang lain.

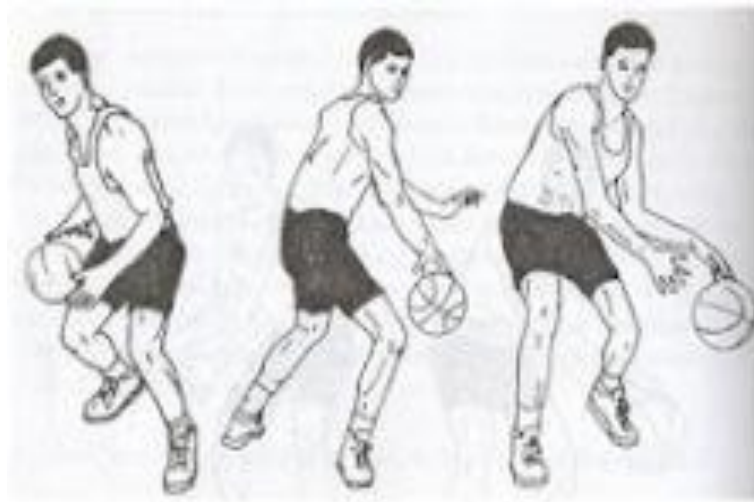
Crossover dribble sebaiknya dilakukan dengan bola rendah setinggi sebatas lutut atau lebih rendah dari *Control dribble*. Ketika merubah arah, angkat tangan yang tidak mendribble dan ubah posisi kaki dan badan untuk melindungi. Dalam gerakan ini diusahakan jangan melihat bola, hal ini dilakukan agar lawan tidak dapat kesempatan untuk melakukan gerakan yang sama.



Gambar 2.13 *Crossover Dribble*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

g) Reverse dribble

Dalam permainan bola basket, gerakan *dribble* berbalik digunakan untuk mempertahankan posisi badan antara bola dan lawan guna melindungi bola ketika merubah arah. Gerakan *reverse dribble* dapat digunakan untuk menyerang dan mematahkan permainan lawan yang kuat.



Gambar 2.14 *Reverse Dribble*

Sumber : Wissel Hal., *Basketball : steps to success /third edition*. (United States : Human Kinetics, Inc, 2012.), h. 64

h) Behind – the back dribble.

Dalam permainan bola basket *dribble* belakang digunakan untuk mengatasi lawan yang menjaga atau yang menghalangi di muka. *Dribble* ini harus dapat menjaga tubuh tetap berada di antara bola dan penjaga sebagai perlindungan ketika berganti arah. Walaupun gerakan *mendribble*

belakang cukup susah, tapi manfaatnya cukup besar dibandingkan dengan mendribble dengan perubahan dan mendribble berputar. *Dribble* belakang ini lebih baik karena dapat menjaga posisi antara bola dan penjaga musuh, disamping itu *dribbel* ini memudahkan untuk berganti arah tanpa pindah perhatian.⁴¹



Gambar 2.15 *Behind The Back dribble*
Sumber : Dokumentasi penelitian

Dalam penelitian peneliti hanya fokus dalam tiga gerakan *dribbling* bola basket :

1. *Speed Dribble*
2. *Control Dribble*
3. *Crossover Dribble*

⁴¹Akiros Abidin, *Buku Penuntun Bola Basket kembar*, (Jakarta:RajaGrafindo Persada, 2009), h.57

Dasar pertimbangannya adalah ketiga teknik *dribble* ini yang tingkat kesulitannya tidak terlalu tinggi dan sesuai dengan siswa pemula, yaitu siswa SMP dan teknik tersebut merupakan teknik dasar *dribbling* yang harus dikuasai, setelah teknik tersebut dikuasai maka dilanjutkan ke teknik lanjutan yang tingkat kesulitannya lebih tinggi.

4. Karakteristik Siswa SMP

Masa remaja merupakan masa yang penting bagi setiap manusia karena merupakan fase perkembangan dari kanak-kanak menuju dewasa. Fase ini dialami oleh setiap manusia saat berada di sekolah menengah pertama.

Fase perkembangan remaja dibagi menjadi beberapa tahapan yang meliputi remaja awal (13-16 atau 17 tahun) dan remaja akhir (16-17 atau 18 tahun) Berdasarkan konsep perkembangan yang diklasifikasikan oleh Hurlock, siswa SMP termasuk dalam fase perkembangan remaja awal, yaitu antara umur 13-15 tahun. Pada fase ini siswa pasti banyak mengalami perubahan baik secara fisik, kognitif maupun psikologis. Masa adolesensi merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat pesat meskipun pertumbuhan anak laki-laki lebih lambat dibandingkan dengan anak perempuan. Anak perempuan terjadi pada kisaran usia 8,5 hingga 11,5 tahun dengan puncak rata-rata pada 12,5 tahun, sedangkan untuk anak laki-laki

terjadi pada usia 10,5 hingga 14,5 dan mencapai puncak rata-rata pada 14,5 hingga 15,5 tahun.

Masa remaja merupakan masa yang sangat labil. Semakin banyak permasalahan yang akan muncul yang sebelumnya belum pernah dialami sehingga faktor emosi sangat mempengaruhi pada fase ini. Siswa SMP memiliki tingkat sensitifitas emosi yang tinggi karena mereka memasuki babak baru dari proses perkembangan dari anak-anak menuju dewasa. Mereka dituntut untuk menyelesaikan tugas perkembangan mereka sendiri dan seringkali keputusan yang diambil tanpa banyak berpikir akibatnya. Tingkat kematangan emosi yang baik akan sangat mempengaruhi proses pemecahan masalah yang baik pula.

Menurut Hurlock pada masa ini anak cenderung merasa khawatir, gelisah dan cepat marah.⁴² Perilaku siswa SMP dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk perubahan fisik dan kelenjar secara biologis dan oleh lingkungan yang semakin kompleks. Sebagian besar siswa SMP menghadapi lingkungan yang semakin kompleks tersebut dengan emosi yang meledak-ledak, ekspresi wajah yang murung, dan kecenderungan menangis karena dihasut oleh temannya. Pada fase ini siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama) sedang belajar dalam mengatasi tugas perkembangannya, oleh karena itu pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dirancang dengan sebaik-

⁴² Hurlock E. B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2009), h. 212

baiknya. Hurlock mengatakan sejumlah penelitian tentang emosi menunjukkan bahwa perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh faktor belajar.⁴³

Tugas-tugas perkembangan siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama) adalah sebagai berikut :(a) Mencapai perkembangan diri sebagai remaja yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. (b) Mempersiapkan diri, menerima dan bersikap positif serasi dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri untuk kehidupan yang sehat. (c) Mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya dalam peranannya sebagai pria dan wanita. (d) Memantapkan nilai dan cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas. (e) Mengenal kemampuan bakat, minat dan arah kecenderungan karir dan apresiasi seni. (f) Mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan kebutuhannya untuk mengikuti dan melanjutkan pelajaran dan atau mempersiapkan karir serta berperan dalam masyarakat. (g) Mengenal gambaran dan mengembangkan sikap tentang hidup mandiri secara emosional, sosial dan ekonomi. (h) Mengenal sistem etika dan nilai-nilai bagi pedoman hidup sebagai pribadi, anggota masyarakat dan minat manusia.

Dalam upaya mencapai setiap tugas perkembangan tersebut, guru dituntut untuk memberikan bantuan berupa:

⁴³ *Ibid.*, h. 213

1. Menciptakan lingkungan teman sebaya yang mengajarkan keterampilan fisik.
2. Melaksanakan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar bergaul dan bekerja dengan teman sebaya sehingga kepribadian sosialnya berkembang.
3. Mengembangkan kegiatan pembelajaran yang memberikan pengalaman yang konkret atau langsung dalam membangun konsep.
4. Melaksanakan pembelajaran yang dapat mengembangkan nilai-nilai, sehingga siswa mampu menentukan pilihan yang stabil dan menjadi pegangan bagi dirinya.⁴⁴

Anak usia sekolah menengah pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP, yaitu:

1. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
2. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
3. Kecenderungan ambivalensi antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
4. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.

⁴⁴Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung:PT. Remaja Rosdakarya, 2011), h.36

5. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
6. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
7. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.⁴⁵

Adanya karakteristik anak usia sekolah menengah yang demikian , maka guru diharapkan untuk:

1. Menerapkan model pembelajaran yang memisahkan siswa pria dan wanita ketika membahas topik-topik yang berkenaan dengan anatomi dan fisiologi.
2. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyalurkan hobi dan minatnya melalui kegiatan-kegiatan positif.
3. Menerapkan pendekatan pembelajaran yang memperhatikan perbedaan individual atau kelompok kecil.
4. Meningkatkan kerjasama dengan orangtua dan masyarakat untuk mengembangkan potensi siswa.
5. Tampil menjadi teladan yang baik bagi siswa.
6. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar bertanggung jawab.⁴⁶

⁴⁵ *Ibid.*, h.36

⁴⁶ *Ibid.*, h.37

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa seorang guru harus dapat merancang kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didiknya. Pada siswa SMP seorang guru harus memiliki kreativitas dan menerapkan metode yang tepat agar tujuan dari belajar dapat tercapai.

Penerapan metode bermain merupakan metode yang tepat sesuai dengan karakter anak yang masih ingin bermain, sehingga suasana belajar menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

5. Metode Bermain dalam Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Metode Bermain

Metode secara harfiah berarti “cara”. Dalam pemakaian yang umum, metode diartikan sebagai suatu cara atau prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan tertentu. Kata mengajar sendiri berarti memberi pelajaran.

Metode adalah cara yang telah teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai suatu maksud. Berdasarkan definisi di atas, penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa metode merupakan jalan atau cara yang ditempuh seseorang untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Menurut Nana Sudjana, Metode pembelajaran adalah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran.⁴⁷

Metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses pembelajaran pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan”.

Dalam pemilihan metode yang akan diterapkan dalam kegiatan pembelajaran haruslah memilih metode yang tepat dengan mempertimbangkan berbagai hal, diantaranya: materi yang akan disampaikan dan karakteristik siswa yang akan menerima pelajaran.

Metode bermain merupakan salah satu metode pembelajaran yang dalam pelaksanaannya dengan menerapkan konsep belajar yang menarik minat siswa dan menciptakan suasana yang menyenangkan.

Bermain merupakan suatu kegiatan yang melekat pada dunia anak. Bermain adalah kodrat anak. Bermain dipandang sebagai suatu kegiatan yang bersifat volunter, spontan, terfokus pada proses, memberi ganjaran secara intrinsik, menyenangkan dan fleksibel.⁴⁸

Yuliani dan Bambang menjelaskan bahwa pada dasarnya pengembangan program kegiatan bermain adalah pengembangan sejumlah pengalaman belajar melalui kegiatan bermain yang dapat memperkaya

⁴⁷Nana Sudjana, *Media Pengajaran*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2005). h. 76

⁴⁸Masitoh, *Strategi Pembelajaran*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2007), h.9.9

pengalaman anak tentang berbagai hal, seperti cara berfikir tentang diri sendiri, tanggap pada pertanyaan, dan dapat memberikan argumentasi untuk mencari berbagai alternatif.⁴⁹

Lebih lanjut Yuliani dan Bambang mengatakan tujuan dari program kegiatan bermain adalah untuk mengoptimalkan perkembangan anak secara menyeluruh berdasarkan berbagai dimensi perkembangan anak, baik perkembangan sikap pengetahuan, keterampilan dan kreativitas yang diperlukan oleh anak untuk dapat menyesuaikan diri dan lingkungannya serta untuk pertumbuhan dan perkembangan pada tahapan berikutnya.⁵⁰

Terdapat lima pengertian bermain bagi anak (Montolalu dkk), antara lain:

- a. Bermain adalah sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai positif bagi anak.
- b. Bermain tidak memiliki tujuan ekstrinsik namun motivasinya lebih bersifat instrinsik.
- c. Bersifat spontan dan sukarela tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak.
- d. Melibatkan peran aktif keikutsertaan anak.

⁴⁹Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono, *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*, (Jakarta: PT: Indeks, 2010), h. 16

⁵⁰*Ibid.*, h. 19

- e. Memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti misalnya: kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, perkembangan sosial dan sebagainya.

Pengertian ini menggambarkan apabila bermain menyenangkan anak akan terus melakukannya, namun bila sudah tidak menyenangkan anak pun akan langsung menghentikan permainan tersebut. Dalam hal ini terkandung interaksi antara anak dengan lingkungannya. Interaksi ini dapat dirangsang, dipertahankan atau dihentikan oleh faktor-faktor yang ada dalam hubungan antara anak dengan lingkungannya itu.

Yuliani mengatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri seseorang.⁵¹

Menurut Yuliani ada enam karakteristik kegiatan bermain pada anak yang perlu dipahami, yaitu :

1. Bermain muncul dalam diri anak
2. Bermain harus bebas dari aturan yang mengikat, kegiatan untuk dinikmati
3. Bermain adalah aktivitas nyata atau sesungguhnya
4. Bermain harus difokuskan pada proses daripada hasil
5. Bermain harus didominasi oleh pemain

⁵¹Yuliani Nurani Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, (Jakarta: PT. Indeks, 2009), h. 144

6. Bermain harus melibatkan peran aktif dari pemain⁵²

Dalam kegiatan bermain terdapat berbagai kegiatan yang dapat memberikan dampak terhadap perkembangan anak sehingga dapat diidentifikasi bahwa fungsi bermain, antara lain:

1. Dapat memperkuat dan mengembangkan otot dan koordinasinya melalui gerak, melatih motorik halus, motorik kasar, keseimbangan karena ketika bermain fisik anak juga belajar memahami bagaimana kerja tubuhnya.
2. Dapat mengembangkan keterampilan emosinya, rasa percaya diri pada orang lain, kemandirian dan keberanian untuk berinisiatif.
3. Dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya karena melalui bermain anak seringkali melakukan eksplorasi terhadap segala sesuatu yang ada dilingkungan sekitarnya sebagai wujud keingintahuannya.
4. Dapat mengembangkan kemandiriannya dan menjadi dirinya sendiri karena melalui bermain anak selalu bertanya, meneliti lingkungan, belajar mengambil keputusan dan berlatih peran sosial sehingga anak menyadari kemampuan dan kelebihanannya.⁵³

Bermain sangat penting bagi anak usia dini karena melalui bermain mengembangkan aspek-aspek perkembangan anak. Aspek tersebut ialah aspek fisik, sosial emosional dan kognitif. Bermain mengembangkan aspek

⁵² *Ibid.*, h. 146

⁵³ Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono, *op.cit.*, hh. 36-37

fisik/motorik yaitu melalui permainan motorik kasar dan halus, kemampuan mengontrol anggota tubuh, belajar keseimbangan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, dan lain sebagainya. Adapun dampak jika anak tumbuh dan berkembang dengan fisik/motorik yang baik maka anak akan lebih percaya diri, memiliki rasa nyaman, dan memiliki konsep diri yang positif. Pengembangan aspek fisik motorik menjadi salah satu pembentuk aspek sosial emosional anak.

Bermain mengembangkan aspek sosial emosional anak yaitu melalui bermain anak mempunyai rasa memiliki, merasa menjadi bagian/diterima dalam kelompok, belajar untuk hidup dan bekerja sama dalam kelompok dengan segala perbedaan yang ada. Dengan bermain dalam kelompok anak juga akan belajar untuk menyesuaikan tingkah lakunya dengan anak yang lain, belajar untuk menguasai diri dan egonya, belajar menahan diri, mampu mengatur emosi, dan belajar untuk berbagi dengan sesama. Dari sisi emosi, keinginan yang tak terucapkan juga semakin terbentuk ketika anak bermain imajinasi dan sosiodrama.

Aspek kognitif berkembang pada saat anak bermain yaitu anak mampu meningkatkan perhatian dan konsentrasinya, mampu memunculkan kreativitas, mampu berfikir divergen, melatih ingatan, mengembangkan perspektif, dan mengembangkan kemampuan berbahasa. Konsep abstrak yang membutuhkan kemampuan kognitif juga terbentuk melalui bermain, dan

menyerap dalam hidup anak sehingga anak mampu memahami dunia disekitarnya dengan baik.

Bermain memberi kontribusi alamiah untuk belajar dan berkembang, dan tidak ada satu program pun yang dapat menggantikan pengamatan, aktivitas, dan pengetahuan langsung anak pada saat bermain.

Salah satu cara anak mendapatkan informasi adalah melalui bermain. Bermain memberikan motivasi instrinsik pada anak yang dimunculkan melalui emosi positif. Emosi positif yang terlihat dari rasa ingin tahu anak meningkatkan motivasi instrinsik anak untuk belajar. Hal ini ditunjukkan dengan perhatian anak terhadap tugas. Emosi negative seperti rasa takut, intimidasi dan stress, secara umum merusak motivasi anak untuk belajar. Rasa ingin tahu yang besar, mampu berpikir fleksibel dan kreatif merupakan indikasi umum anak sudah memiliki keinginan untuk belajar. Secara tidak langsung bermain sangat berpengaruh terhadap keberhasilan anak untuk belajar dan mencapai sukses. Hal ini sesuai dengan teori bermain yang dikemukakan oleh James Sully, bahwa bermain berkait erat dengan rasa senang pada saat melakukan kegiatan.

Aktifitas bermain yang belajar memberikan jalan majemuk pada anak untuk melatih dan belajar berbagai macam keahlian dan konsep yang berbeda. Anak merasa mampu dan sukses jika anak aktif dan mampu melakukan suatu kegiatan yang menantang dan kompleks yang belum pernah ia dapatkan sebelumnya. Oleh karena itu pendidik seharusnya

memberikan materi yang sesuai, lingkungan belajar yang kondusif, tantangan, dan memberikan masukan pada anak untuk menuntun anak dalam menerapkan teori dan melakukan teori tersebut dalam kegiatan praktek.

Ada 5 ciri utama bermain yang dapat mengidentifikasi kegiatan bermain dan yang bukan bermain:

1. Bermain didorong oleh motivasi dari dalam diri anak. Anak akan melakukannya apabila hal itu memang betul-betul memuaskan dirinya. Bukan untuk mendapatkan hadiah atau karena diperintahkan oleh orang lain.
2. Bermain dipilih secara bebas oleh anak. Jika seorang anak dipaksa untuk bermain, sekalipun mungkin dilakukan dengan cara yang halus, maka aktivitas itu bukan lagi merupakan kegiatan bermain. Kegiatan bermain yang ditugaskan oleh guru TK kepada murid-muridnya, cenderung akan dilakukan oleh anak sebagai suatu pekerjaan, bukan sebagai bermain. Kegiatan tersebut dapat disebut bermain jika anak diberi kebebasan sendiri untuk memilih aktivitasnya.
3. Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Anak merasa gembira dan bahagia dalam melakukan aktivitas bermain tersebut, tidak menjadi tegang atau stress. Biasanya ditandai dengan tertawa dan komunikasi yang hidup.

4. Bermain tidak selalu harus menggambarkan hal yang sebenarnya. Khususnya pada anak usia prasekolah sering dikaitkan dengan fantasi atau imajinasi mereka. Anak mampu membangun suatu dunia yang terbuka bagi berbagai kemungkinan yang ada, sesuai dengan mimpi-mimpi indah serta kreativitas mereka yang kaya.
5. Bermain senantiasa melibatkan peran aktif anak, baik secara fisik, psikologis, maupun keduanya sekaligus.

Bermain memiliki manfaat-manfaat sebagai berikut: (a) manfaat fisik, (b) manfaat terapi, (c) manfaat kreatif, (d) pembentukan konsep diri, (e) manfaat sosial, dan (f) manfaat moral

- a. Manfaat Fisik: Bermain aktif seperti berlari, melompat, melempar, memanjat, meniti papan titian dan sebagainya membantu anak mematangkan otot-otot dan melatih keterampilan anggota tubuhnya.
- b. Manfaat Terapi: Bermain memiliki nilai terapi. Dalam kehidupan sehari-hari anak butuh penyaluran bagi ketegangan sebagai akibat dari batasan lingkungan. Dalam hal ini bermain membantu anak mengekspresikan, perasaan-perasaannya dan mengeluarkan energi yang tersimpan sesuai dengan tuntutan sosialnya.
- c. Manfaat Kreatif: Bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kreativitasnya. Anak dapat bereksperimen dengan gagasan-gagasan barunya baik dengan menggunakan alas bermain

maupun tidak. Sekali anak merasa mampu menciptakan sesuatu yang baru dan unik anak akan melakukannya kembali dalam situasi lain.

- d. **Pembentukan Konsep Diri:** Melalui bermain anak belajar mengenali dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Anak menjadi tahu apa saja kemampuannya dan bagaimana perbandingannya dengan kemampuan anak-anak lain. Hal ini memungkinkan anak membentuk konsep diri yang lebih jelas dan realistik.
- e. **Manfaat Sosial:** Bermain dengan teman-teman sebaya membuat anak belajar membangun suatu hubungan sosial dengan anak-anak lain yang belum dikenalnya dan mengatasi berbagai persoalan yang ditimbulkan oleh hubungan tersebut.
- f. **Manfaat Moral:** Bermain memberikan sumbangan yang sangat penting bagi upaya memperkenalkan moral kepada anak. Di rumah maupun di sekolah anak belajar mengenai norma-norma kelompok, mana yang benar dan mana yang salah, bagaimana bersikap adil, jujur dan sebagainya.

Menurut Montolalu dkk, bermain selain dapat bermanfaat untuk perkembangan fisik, kognitif, sosial emosional, dan moral, bermain dapat memicu kreativitas, mencerdaskan otak, menanggulangi konflik, melatih empati, mengasah pancaindra, media terapi, serta dapat melakukan

penemuan.⁵⁴ Bermain tidak sekedar bermain-main, bermain memberikan kesempatan pada anak untuk mengembangkan kemampuan emosional, fisik, sosial dan nalar mereka. Melalui interaksinya dengan permainan, seorang anak belajar meningkatkan toleransi anak terhadap kondisi yang secara potensial dapat menimbulkan frustrasi. Kegagalan membuat rangkaian sejumlah objek atau mengkonstruksi suatu bentuk tertentu dapat menyebabkan anak mengalami frustrasi. Dengan mendampingi anak pada saat bermain, pendidik dapat melatih anak untuk belajar bersabar, mengendalikan diri dan tidak cepat putus asa dalam mengkonstruksi sesuatu. Bimbingan yang baik bagi anak mengarahkan anak untuk dapat mengendalikan dirinya kelak di kemudian hari untuk tidak cepat frustrasi dalam menghadapi permasalahan kelak di kemudian hari .

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa melalui bermain, anak juga berkesempatan untuk mengembangkan kemampuan nalarnya, karena melalui permainan serta alat-alat permainan anak-anak belajar mengerti dan memahami suatu gejala tertentu. Kegiatan ini sendiri merupakan suatu proses dinamis di mana seorang anak memperoleh informasi dan pengetahuan yang kelak dijadikan landasan dasar pengetahuannya dalam proses belajar berikutnya di kemudian hari.

b. Metode Bermain dalam Pendidikan Jasmani

⁵⁴ Montolalu dkk, *Bermain dan Permainan Anak*, (Tangerang: Universitas Terbuka, 2014), h. 1.18

Metode bermain dalam proses belajar mengajar adalah usaha yang dilakukan oleh guru dalam menyiasati proses belajar agar tujuan pengajaran yang sudah ditetapkan dalam program pengajaran dapat diserap oleh siswa secara efektif. Metode bermain salah satu bentuk kegiatan di dalam proses mengajar pendidikan jasmani. Hal ini dikarenakan bermain dalam pendidikan jasmani merupakan bagian dari belajar, hal ini didasari oleh: Bermain dan permainan merupakan alat pendidikan melalui aktifitas jasmani, bahwa dengan bermain akan terjadi stimuli mengembangkan daya pikir dan kemampuan fisik atau jasmani. Jika anak-anak mendapatkan kesempatan bermain yang sesuai dengan pilihannya, maka tidak pernah terjadi hal-hal merugikan, bahkan akan terjadi nilai tambah baginya mengenai kebutuhan materi pengembangan diri dan pengembangan emosional.

Metode bermain merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam proses belajar mengajar yang tujuannya adalah untuk mencapai tujuan pengajaran yang sudah ditetapkan dalam perencanaan pengajaran agar . tujuan tersebut dapat terwujud adapun sasaran yang hendak dicapai dalam metode bermain adalah :

a. Sasaran jasmani yang terdiri dari:

- pertumbuhan dan Perkembangan anak.
- Kemampuan gerak.
- Kesegaran Jasmani.

b. Sasaran psikis terdiri dari :

- Sasaran budi pekerti.
- Sasaran sosialisasi.⁵⁵

Metode bermain merupakan strategi pengajaran yang dilaksanakan oleh guru agar tujuan pengajaran dapat tercapai secara efektif dan efisien. Bermain dalam pendidikan jasmani sangat penting untuk memacu kemampuan akademik atau pengetahuan dan keterampilan khususnya pada anak-anak. Metode bermain juga merupakan salah satu sarana pencapaian tujuan pengembangan diri baik intelektual, emosional dan keterampilan.

Agar dapat melaksanakan metode bermain, maka guru pendidikan jasmani perlu memahami metode bermain yang pada garis besarnya terdiri dari beberapa jenis yaitu :

- a. Permainan meniru adalah gerakan atau pokok bahasan meniru perilaku hewan, manusia atau mesin yang bergerak.
- b. Permainan peran adalah memerankan perilaku atau gerakan suatu profesi jabatan, atau pekerjaan tertentu.
- c. Permainan fantasi adalah gerakan atau pokok bahasan yang diambil dari dunia dongeng atau imajinasi yang lain.
- d. Permainan dramatisasi adalah memainkan suatu lakon berdasarkan langkah drama.

⁵⁵ *Ibid.*, h. 59.

Metode bermain bukan satu-satunya metode yang terbaik, hal ini disebabkan metode ini mempunyai keuntungan dan kelemahan, adapun keuntungannya adalah: memberi kesempatan mengembangkan dan segi-segi sosial siswa yang sesuai dengan kebiasaan dan kebudayaan masyarakat dan suasana cenderung lebih bebas dan informasi dalam menetapkan keputusan oleh siswa, sedangkan kelemahannya dari metode bermain adalah kurang efisien dalam menggunakan untuk membina. Khususnya teknik-teknik gerakan dan sering keluar dari sasaran disebabkan pengaruh suasana.

Didasari oleh karakteristik dan metode bermain maka guru pendidikan jasmani perlu memahami lebih jauh tentang peran dan fungsi metode bermain dalam proses pengajaran sehingga dalam penerapannya perlu disesuaikan dengan keadaan situasi dan kondisi siswa. Sedangkan Supandi menjelaskan bahwa penggunaan metode bermain didasari oleh anak-anak di lingkungan masyarakatnya telah terbiasa dengan bermain.

Metode bermain adalah suatu bentuk penyampaian materi pelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru dengan cara bermain sebagai alat pendidikan. Sedangkan peranan bermain dalam pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

1. Bermain bagi anak adalah hidup dan kehidupan.
2. Bermain bagi anak untuk menemui diri.
3. Bermain bagi anak adalah kebebasan yang positif.

4. Bermain bagi anak penemu lingkungan.
5. Bermain bagi kegembiraan.
6. Bermain bagi anak hubungan interaksi dengan orang lain.
7. Bermain untuk anak belajar atau bermain untuk belajar.

Berdasarkan uraian peranan bermain dalam pendidikan jasmani tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa metode bermain adalah salah satu cara memberikan pengalaman belajar pada siswa dengan bermain yang disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Penerapan metode bermain ini dalam kegiatan pembelajaran penjas diharapkan memberikan dampak positif terhadap perkembangan anak, terutama dalam mengajarkan teknik *dribbling* bola basket. Akan tetapi dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran guru harus memperhatikan kelebihan dan kekurangan metode bermain ini agar tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Marie Joseph melalui penerapan metode bermain.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian tindakan ini dilaksanakan di SMP Marie Joseph Kelapa Gading, Jalan Puspa Gading I Blok H2 No 2-10 Pondok Gading Utama Jakarta Utara.

2. Waktu Penelitian

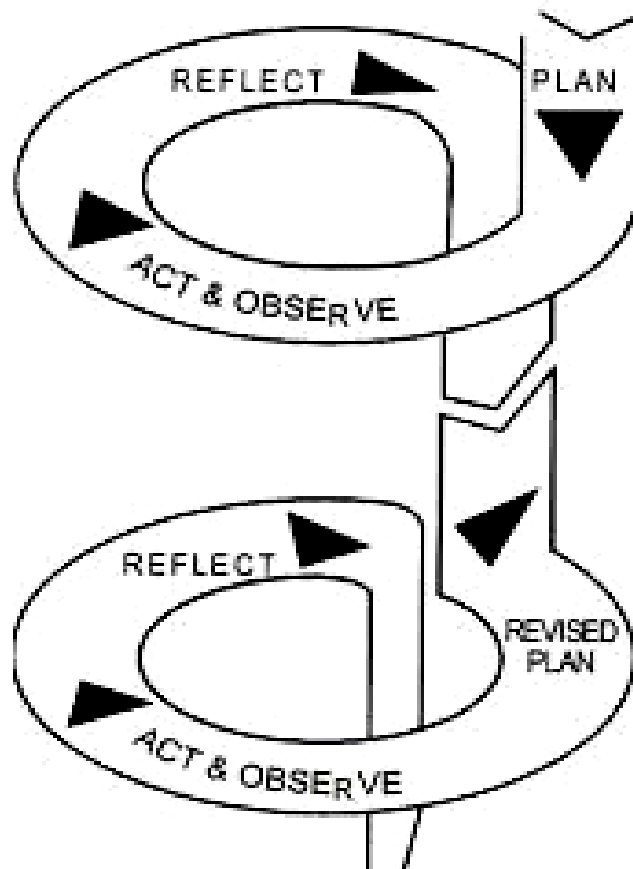
Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 Januari–8 Februari 2016. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 Siklus, dimana satu siklus dilaksanakan 3 kali pertemuan. Penentuan waktu penelitian mengacu pada kurikulum dan kalender sekolah.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (*Action Research*), dengan disain kemmis dan taggart. Penelitian tindakan merupakan salah satu bentuk rancangan penelitian, dimana dalam

rancangan penelitian tindakan peneliti mendeskripsikan, menginterpretasikan dan menjelaskan suatu situasi social pada waktu yang bersamaan dengan melakukan perubahan atau intervensi dengan tujuan perbaikan atau partisipasi. Pelaksanaan penelitian melibatkan rekan sejawat sebagai kolaborator dan guru sebagai pelaksana tindakan. Hasil akhir dari kegiatan penelitian tindakan adalah meningkatkan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Marie Joseph Kelapa Gading.

Berikut adalah disain dari kemmis dan taggart:



Gambar 3.1. Model Kemmis dan Taggart.

Sumber: Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011).

D. Prosedur Penelitian Tindakan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bola basket SMP Marie Joseph. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yakni: (1) perencanaan tindakan; (2) pelaksanaan tindakan; (3) observasi; (4) analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya.

1. Siklus I

a. Perencanaan Tindakan I

Pada tahap ini peneliti melakukan refleksi awal yang dilakukan oleh peneliti berkerjasama (berkolaborasi) dengan sejumlah pelaku (kolaborator) dalam kegiatan program yang akan diteliti. Peneliti dan kolaborator melaksanakan untuk mengetahui kondisi awal dan permasalahan yang terjadi secara lebih jelas. Dalam hal ini peneliti berkolaborasi dengan Guru Penjas dan rekan sejawat.

Setelah diketahui kondisi awal, baik dari siswa, sarana prasarana maupun hal yang lainnya yang terhubung dengan kegiatan penelitian maka peneliti bersama kolaborator merumuskan masalah dan menetapkan pemecahan masalah atas permasalahan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap perencanaan ini adalah sebagai berikut:

1. Menyusun lembar instrumen tes untuk menilai hasil belajar siswa, baik sebelum diberikan tindakan maupun setelah diberikan tindakan.
2. Melakukan tes awal yang akan digunakan sebagai data awal untuk mengetahui kemampuan siswa dan sebagai perbandingan untuk melihat peningkatan siswa setelah diberikan tindakan.
3. Menyusun dan membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang akan diterapkan dalam pembelajaran dengan menerapkan metode bermain dalam kegiatan pembelajaran.
4. Menyusun lembar observasi untuk menilai keaktifan siswa dalam kegiatan pembelajaran dan menilai guru dalam menyampaikan materi.
5. Menyelesaikan dan menyediakan media serta alat yang diperlukan untuk membantu proses kegiatan pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan I

Pada tahap pelaksanaan tindakan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah disusun, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menjelaskan cara mendribel bola basket yang benar kepada siswa.
2. Menjelaskan variasi-variasi bentuk permainan yang akan diterapkan dalam kegiatan pembelajaran kepada siswa.

3. Menjelaskan peraturan permainan kepada siswa.
4. Siswa melakukan latihan teknik *dribbling* bola basket dengan menerapkan metode bermain.

Adapun bentuk permainan yang diterapkan dalam kegiatan pembelajaran adalah sebagai berikut:

- a. *Dribble* kelompok
 - b. Tepuk bahu
 - c. Memindahkan gunung
 - d. *Dribble* bowling
 - e. Membalikkan *cone*
 - f. Rebutan emas
 - g. Tepukan *dribble*
 - h. Tepukan *dribble* cepat
 - i. Berebut Pulau
5. Selama kegiatan pembelajaran guru dibantu dengan kolabolator mengamati gerakan siswa dan memperbaiki kesalahan siswa selama pelaksanaan kegiatan pembelajaran berlangsung.
 6. Melakukan evaluasi kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan oleh siswa.
 7. Di akhir pembelajaran siswa di ajak untuk bermain bola basket untuk melihat perkembangan siswa setelah diberikan pembelajaran dengan metode bermain.

c. Observasi dan Evaluasi I

Pada tahap ini harus dilakukan observasi dan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan. Pengamatan dilakukan selama kegiatan pembelajaran berlangsung dan aktivitas siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dilakukan terhadap aktivitas, interaksi, kemauan dan kemajuan belajar siswa selama pembelajaran berlangsung. Tujuan dari pengamatan tersebut adalah untuk mengamati apakah ada hal-hal yang harus diperbaiki agar tindakan yang dilakukan mencapai tujuan yang diinginkan.

d. Tahap Refleksi I

Kegiatan refleksi yaitu mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil dari tindakan, kelemahan, dan kekurangan dari proses pembelajaran yang dilakukan dan diperbaiki dengan rencana selanjutnya.

Hasil yang didapat dari tahap tindakan dan observasi dikumpulkan dan dianalisis pada tahap ini, sehingga didapat kesimpulan dari tindakan yang dilakukan dari hasil tes. setelah dilakukan tes dan evaluasi kegiatan pembelajaran di siklus I, maka dapat ditarik kesimpulan apakah pembelajaran di siklus I telah berhasil. Jika pembelajaran di siklus I belum berhasil maka dilanjutkan ke siklus II.

E. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Penerapan metode bermain dalam kegiatan pembelajaran adalah untuk meningkatkan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bola basket,

Kriteria keberhasilan didalam kegiatan pembelajaran ini sebagai berikut:

1. Hasil belajar *dribbling* bola basket meningkat setelah diberikan tindakan.
2. Siswa semakin termotivasi untuk mengikuti kegiatan belajar dengan menerapkan metode bermain.
3. Guru mampu merencanakan dan melaksanakan kegiatan pembelajaran melalui penerapan metode bermain.
4. Suasana belajar dengan bermain menjadi lebih menyenangkan sehingga siswa tidak merasa jenuh.
5. Sebagian besar siswa (80%) siswa aktif dalam kegiatan pembelajaran.
6. Hasil belajar siswa yang mencapai KKM meningkat dan secara klasikal peningkatan siswa mencapai 80%.

F. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang peningkatan hasil belajar *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Marie Joseph.

2. Guru, untuk melihat tingkat keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran setelah diberikan tindakan melalui penerapan metode bermain pada siswa SMP Marie Joseph.
3. Kolaborator, merupakan orang yang terlibat dalam penelitian yang membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian dalam kegiatan pembelajaran. Kolaborator membantu dalam memperoleh data dengan mengamati kegiatan pembelajaran, sehingga dapat dilakukan evaluasi dan perbaikan.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Kisi-Kisi Instrumen

a. Definisi konseptual

Dribbling (Menggiring bola) adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau dengan kedua tangan secara bergantian. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan.

b. Definisi operasional

Metode adalah cara yang telah teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai suatu maksud. Metode pembelajaran adalah cara-cara

menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses pembelajaran pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan.

Metode bermain adalah salah satu cara memberikan pengalaman belajar pada siswa dengan bermain yang disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Metode bermain adalah suatu bentuk penyampaian materi pelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru dengan cara bermain sebagai alat pendidikan

Secara garis besar penerapan metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Metode bermain adalah metode belajar dengan cara bermain dengan tujuan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan menarik.
2. Dalam penerapan metode bermain ada 9 bentuk permainan yang akan diterapkan siswa dalam kegiatan pembelajaran, dimana semua permainan tersebut mengandung unsur gerak *dribbling* bola basket. Ada beberapa teknik-teknik *dribbling* yang akan diajarkan kepada siswa melalui penerapan metode bermain, yaitu *low dribble*, *speed dribble* dan *crossover dribble*, selain itu juga ada unsur gerak pendukung yang dapat dipelajari siswa dalam kegiatan bermain tersebut, yaitu mengajarkan teknik *passing*, akurasi, kecepatan dan

kelincahan serta kerjasama tim yang tentunya perlu dikuasai siswa dalam permainan bola basket.

c. Kisi-kisi instrumen *dribbling* bola basket

Kisi-kisi instrumen disusun berdasarkan kajian teoritik. untuk mengukur kemampuan siswa maka dilakukan tes *dribbling* bola basket. Adapun yang di tes dari gerakan *dribbling* siswa adalah: sikap awal, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan dimana dilakukan penilaian dimulai sikap kaki, posisi tangan, posisi badan dan pandangan mata, serta koordinasi gerakan.

Penyajian kisi-kisi dimaksudkan untuk memberikan penilaian psikomotorik terhadap siswa terhadap teknik *dribbling* bola basket, yang digunakan sebagai indikator dalam menyusun instrumen penelitian. Dengan kisi-kisi tersebut maka akan memberikan gambaran bagi tim penilai dalam menilai hasil belajar *dribbling* bola basket tersebut.

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Tes *Dribbling* Bola Basket

No	INDIKATOR	URAIAN GERAK	Penilaian			
			1	2	3	4
1	Tahap Persiapan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki dibuka selebar bahu dan ditekuk 2. Posisi badan sedikit dibungkukkan 3. Posisi tangan dan siku ditekuk 4. Pandangan mata ke arah sasaran 				
2	Gerak Pelaksanaan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu kaki melangkah ke depan dan mulai memantulkan bola ke lantai 2. Siku dibuka dan gerakan menekan berpangkal dari siku, jari-jari tangan dan pergelangan tangan 3. Bola di pantulkan secara bergantian dengan tangan kanan dan tangan kiri 4. Pandangan tetap melihat kedepan 				
3	Gerak Lanjutan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola dipantulkan dengan lembut dan gerakan tangan rileks 2. pantulan bola tidak lebih tinggi dari pinggang 3. koordinasi tangan dan kaki baik 4. Pandangan mengarah kedepan tidak terfokus pada bola 				
JUMLAH						

2. Jenis Instrumen yang Digunakan

a. Lembar Observasi

Observasi adalah cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan. Pengamatan dilakukan untuk mengetahui pemahaman siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran *dirbbling* bola basket dengan metode bermain. Observasi juga dilakukan untuk mengetahui pembelajaran *dribbling* bola basket yang dilakukan sudah berjalan dengan baik atau belum, sehingga bisa dilakukan evaluasi untuk perbaikan pada pertemuan selanjutnya atau menjadi pertimbangan dalam perbaikan kegiatan pembelajaran disiklus berikutnya.

b. Tes

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Untuk mengetahui hasil belajar *dribbling* bola basket siswa maka dilakukan tes, yaitu siswa melakukan *dribbling* bola basket secara zig zag(dari kanan, kiri, kanan, kiri dan begitu seterusnya) melewati rintangan yang telah disusun dan jaraknya telah ditentukan.

Adapun alat dan perlengkapan yang diperlukan sebagai berikut :

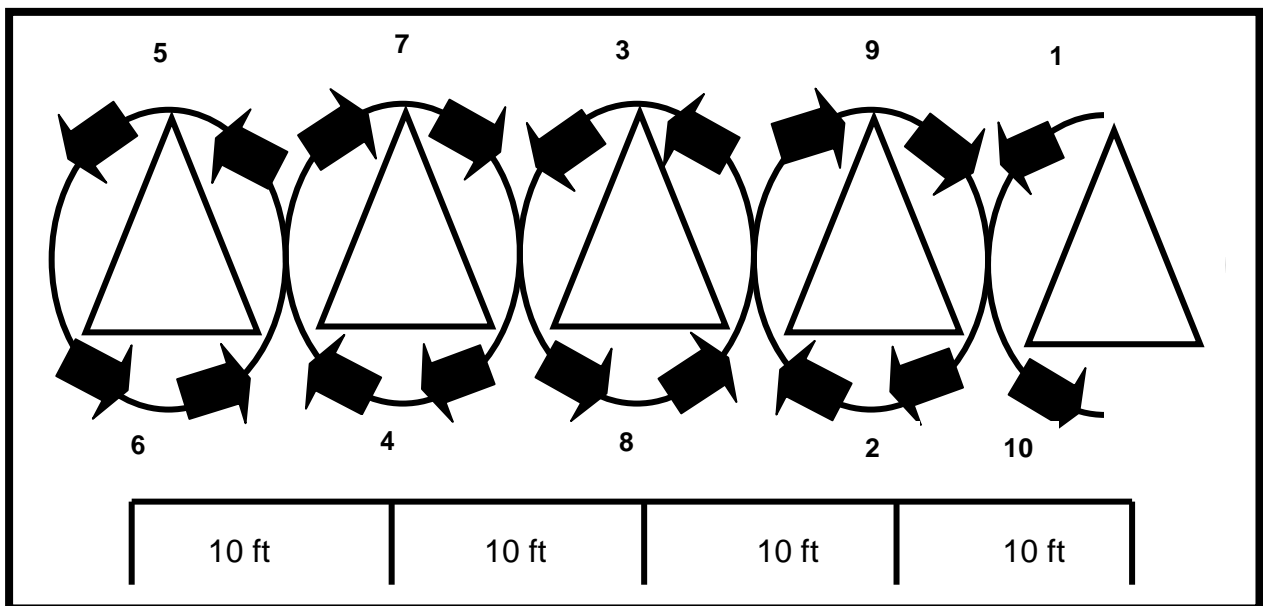
1. Bola basket
2. Cone 5 (lima) buah
3. Lembar penilaian dan alat tulis.

Pelaksanaan tes praktik dalam penelitian ini dibagi ke dalam dua tahapan, yaitu:


1. Tahap persiapan : siswa berdiri dibelakang garis *start* dengan memegang bola basket.
2. Tahap pelaksanaan tes, yaitu :
 - a. Siswa berdiri disamping kanan *cone* pertama dengan memegang bola.
 - b. Saat aba-aba mulai atau pluit berbunyi, siswa mulai mendribble yang dimulai dari garis *start* saat sampai di *cone* ke lima siswa mendribble bola melingkari *cone* tersebut dan melanjutkan *dribble* sampai kembali ke posisi awal (*cone* pertama) sebagai garis finish.
 - c. Saat *dribble*, bola tidak diperbolehkan keluar dari lintasan. Jika bola terlepas siswa harus mengambilnya dan kembali melanjutkan *dribble* dari posisi siswa kehilangan bola.
 - d. *Dribble* boleh dilakukan menggunakan satu tangan atau kedua tangan secara bergantian.
 - e. Tes dilakukan sebanyak 2 kali, kesempatan kedua dilaksanakan setelah semua siswa mendapatkan kesempatan pertama.
 - f. Hasil yang diambil adalah hasil terbaik yang diperoleh siswa dari 2 kali kesempatan tersebut.

Cara penilaian tes :

- a. Tim penilai terdiri dari 3 orang, yaitu :
 - a. Tim penilai 1 menilai indikator 1
 - b. Tim penilai 2 menilai indikator 2
 - c. Tim penilai 3 menilai indikator 3
- b. Masing-masing tim penilai menilai gerakan yang dilakukan oleh siswa yang disesuaikan dengan kriteria penilaian yang telah disusun.



Gambar 3.2 Bentuk Tes *Dribbling* Bola Basket
(Sumber: Mulyono Biyakto Atmojo, 2007)

Keterangan :  : Cone

Jarak : 10 ft = 300 cm

c. Catatan Lapangan

Catatan lapangan adalah catatan yang berisikan kegiatan-kegiatan atau hal-hal penting yang terjadi selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

d. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data tentang pelaksanaan kegiatan selama penelitian berlangsung yang berupa foto-foto dan video pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang telah berlangsung untuk melihat kekurangan yang perlu diperbaiki dan sebagai laporan hasil penelitian.

3. Validasi Instrumen

Menurut Widiastuti, suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.⁵⁶ Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa validasi instrumen digunakan untuk benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Uji validitas instrumen juga untuk melihat kesesuaian sehingga instrumen tersebut layak digunakan dalam penelitian.

⁵⁶ *Ibid.*, h. 9.

Validasi instrumen pada penelitian ini menggunakan validasi isi. Menurut Handini, validasi isi tidak memerlukan uji coba atau analisis statistik atau dinyatakan dalam bentuk angka, cukup peneliti meminta bantuan pakar bidang studi untuk menelaah apakah konsep materi telah memadai.⁵⁷

Menurut Sugiyono, mengungkapkan bahwa jumlah tenaga ahli yang digunakan minimal tiga orang sesuai dengan lingkup yang diteliti.⁵⁸ Validasi instrumen penelitian ini merupakan validasi yang diestimasikan lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat "*Profesional judgement*".

Para pakar yang dimaksud dalam uji coba instrumen ini adalah dosen bola basket, dosen tes pengukuran dan pelatih bola basket yang sudah mempunyai lisensi. Adapun pakar yang memvalidasi instrumen *dribbling* bola basket dalam penelitian ini yaitu: Dr. Bayu Insanistyo, M.Or.(Dosen Bola basket), M. Ahmad Natas, M.Pd (Dosen Tes Pengukuran) dan Arfansyah Gunawan, S.Pd. (Pelatih Basket Lisensi B).

⁵⁷ Myrnawati Crie Handini, *Metodologi Penelitian untuk Pemula* (Jakarta: FIP Press), h.87.

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2010), h.177.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang didasarkan oleh data. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa kuantitatif dan kualitatif.

1. Data Kuantitatif

Data kuantitatif merupakan data yang berupa angka atau bilangan, baik yang diperoleh dari hasil pengukuran maupun diperoleh dengan cara mengubah data kualitatif menjadi data kuantitatif. Data kuantitatif yang digunakan adalah persentase untuk menganalisis dan penilaian subjek pengembang dalam menilai tingkat kelayakan dan kuantitas.

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung hasil belajar yang diperoleh siswa secara individu adalah:

$$N = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100$$

Perhitungan dengan rumus di atas disesuaikan dengan kriteria ketuntasan yang telah ditentukan oleh SMP Marie Joseph, yaitu:

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
≥ 75	Tuntas
< 75	Tidak Tuntas

Tabel 3.2. Rambu-rambu Analisis Hasil

Pencapaian Tujuan Pembelajaran	Kualifikasi	Tingkat Keberhasilan Pembelajaran
85-100%	Sangat Baik (SB)	Berhasil
65-84%	Baik (B)	Berhasil
55-64%-	Cukup (C)	Tidak Berhasil
0-54%	Kurang (K)	Tidak Berhasil

Sumber : (Zainal Aqib, 2011:53)

2. Data Kualitatif

Kualitatif deskriptif ditujukan untuk mengumpulkan informasi secara aktual dan terperinci, mengidentifikasi masalah dan membuat perbandingan atau evaluasi.

3. Indikator Keberhasilan Belajar

Penelitian tindakan (*Action Research*) ini adalah untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa dalam kegiatan pembelajaran, mengukur sejauh mana hasil belajar *dribble* dengan metode bermain dan melihat tingkat aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menerapkan metode bermain pada siswa kelas VII C SMP Marie Joseph. Keberhasilan kelas dapat dilihat dari sekurang-kurangnya 80% dari jumlah keseluruhan kelas tersebut mencapai ketuntasan belajar secara individu.

Rumus untuk mengetahui ketuntasan secara klasikal adalah:

$$\text{PKK} = \frac{\text{Banyak Siswa yang Tuntas} \times 100\%}{\text{Jumlah Siswa Keseluruhan}}$$

Keterangan : PKK : Persentase Ketuntasan Klasikal

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Kondisi Awal

Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi pembelajaran yang telah dilaksanakan sebelumnya pada kegiatan pembelajaran bola basket SMP Marie Joseph Kelapa Gading diperoleh informasi bahwa pelaksanaan kegiatan belajar mengajar yang diterapkan sebelumnya belum memberikan hasil yang maksimal terhadap peningkatan kemampuan siswa, khususnya pada teknik *dribbling* bola basket. Metode pembelajaran yang diterapkan belum tepat sehingga berpengaruh terhadap lambatnya peningkatan kemampuan siswa dan ketertarikan siswa juga berpengaruh akibat kegiatan pembelajaran yang diterapkan monoton.

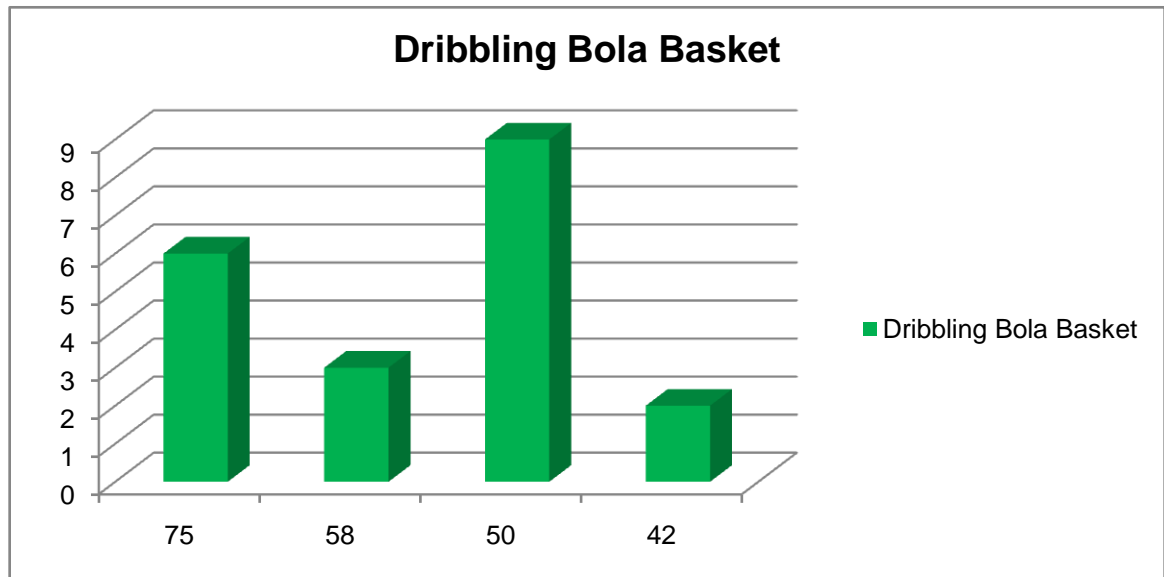
Hal tersebut juga diperkuat dengan hasil tes awal yang dilakukan, dimana hasil yang diperoleh siswa sangat rendah dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Hasil tes awal tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini,

Tabel 4.1 Hasil Tes Awal *Dribbling* Bola Basket

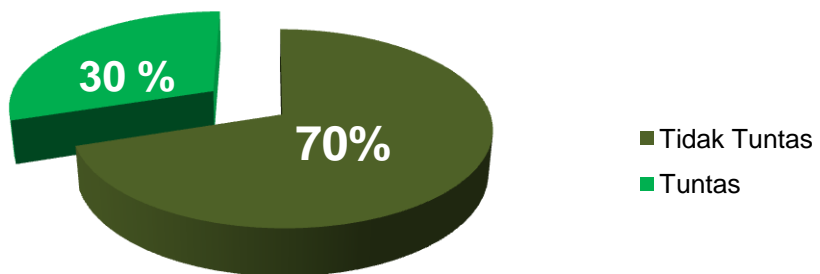
No.	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan	Nilai Rata-rata
1.	75	6	30	Tuntas	57,90
2.	58	3	15	Tidak Tuntas	
3.	50	9	45	Tidak Tuntas	
4.	42	2	10	Tidak Tuntas	
JUMLAH		20	100		

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil tes awal *dribbling* bola basket siswa sebelum diberikan tindakan sangat rendah, dimana diperoleh hasil yaitu: 6 orang siswa mendapat nilai 75, 3 orang mendapat nilai 58, 9 orang mendapat nilai 50 dan 2 orang siswa mendapat nilai 42. Jika dilihat dari standart ketuntasan yang ditetapkan yaitu 75 untuk mata pelajaran penjas maka dapat disimpulkan hanya 6 orang siswa (30%) mencapai standart ketuntasan belajar dan 14 orang (70%) belum mencapai standart ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah : 57,90.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4.1 Hasil Tes Awal *Dribbling* Bola Basket



Gambar 4.2 Persentase Ketuntasan Belajar *Dribbling* Bola Basket Siswa pada Tes Awal

Dari hasil pengamatan ketika pelaksanaan tes awal, secara umum kesalahan yang terjadi ketika siswa melakukan *dribbling* adalah:

- a. Cara mendribble bola, kebanyakan siswa memantulkan bola dengan cara memukul bola.
- b. Pergerakan tangan kaku dalam mendribble bola (tidak rileks).

- c. Dorongan bola menggunakan telapak tangan, seharusnya melibatkan jari-jari tangan dan pergelangan tangan
- d. Ketinggian pantulan bola yang tidak stabil.
- e. Pandangan mata masih fokus ke arah bola.

Berdasarkan data dan kondisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa perlu dilakukan perbaikan dalam kegiatan belajar mengajar dengan menerapkan metode pembelajaran yang telah dikonsepsi dengan metode bermain untuk memperbaiki kondisi tersebut sehingga kemampuan *dribbling* bola basket siswa dapat meningkat.

2. Deskripsi Siklus I

Berdasarkan penjelasan diatas, dimana rendahnya kemampuan siswa pada kondisi awal maka perlu diberikan tindakan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Adapun pemberian tindakan yaitu melalui penerapan metode bermain. Siklus I dilaksanakan selama 3 pertemuan yang dimulai pada tanggal 4-18 Januari 2016 dan kegiatan pembelajaran dilaksanakan setiap hari Senin, jam 07.15-8.35 WIB sesuai dengan jadwal pelajaran penjas di kelas 7C. Adapun tahap pelaksanaan tindakan pada siklus I adalah sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan I

Sebelum melaksanakan tindakan terlebih dahulu peneliti bersama kolaborator merencanakan dan mempersiapkan keperluan yang dibutuhkan

dalam pelaksanaan penelitian. Adapun yang perlu dipersiapkan pada tahap ini, yaitu:

1. Peneliti mempersiapkan dan menyusun rencana pembelajaran (RPP) yang akan diterapkan.
2. Menyusun lembar observasi untuk menilai kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan.
3. Peneliti mempersiapkan instrumen tes yang akan digunakan untuk mengukur kemampuan siswa setelah diberi tindakan.
4. Mempersiapkan media dan alat-alat yang diperlukan dalam proses pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan I

Dalam tahapan ini peneliti melaksanakan kegiatan pembelajaran yang telah dikonsepsi sebelumnya pada tahap perencanaan yaitu melalui penerapan metode bermain dalam permainan bola basket dimana yang menjadi fokus dalam pembelajaran adalah peningkatan teknik *dribbling* bola basket. Kegiatan pembelajaran dilaksanakan selama 3 kali pertemuan. Metode bermain diterapkan dalam kegiatan pembelajaran *dribbling* agar menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa sehingga siswa dapat menikmati dan tertarik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Ada 9 bentuk permainan yang akan diterapkan dalam kegiatan pembelajaran, yaitu *dribble* kelompok, tepuk bahu, *dribble* bowling, berebut pulau,

memindahkan gunung, membalikkan cone, rebutan emas, tepukan *dribble* dan tepukan *dribble* cepat.

Dalam kegiatan pembelajaran peneliti juga melakukan modifikasi dikarenakan sarana yang digunakan, yaitu bola basket masih kurang sehingga menggunakan bola voli dalam pembelajaran.

Setiap pertemuan pembelajaran dikonsep dengan bentuk permainan yang mengandung unsur keterampilan *dribbling* bola basket sehingga siswa dapat bermain sambil melatih kemampuan *dribbling* mereka. Dalam kegiatan pembelajaran guru harus mengingatkan siswa agar tidak hanya terfokus pada kegiatan bermainnya saja tetapi tepat melakukan gerakan *dribbling* dengan teknik yang benar. Setiap permainan yang dilaksanakan tim yang kalah atau siswa yang kalah diberikan hukuman, yaitu harus mendribble bola mengelilingi lapangan sebagai upaya agar siswa lebih merasa tertantang dan berusaha lebih baik agar tidak diberi hukuman lagi dan hukuman tersebut juga bertujuan untuk melatih kemampuan *dribbling* mereka.

Berdasarkan hasil pengamatan pada tes awal, pada kegiatan pembelajaran peneliti lebih terfokus dalam memperhatikan gerakan-gerakan siswa dan memperbaiki kesalahan siswa sesuai dengan hasil pengamatan pada kondisi awal.

Adapun rincian kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.2 Rincinan Kegiatan Pembelajaran Siklus I

Kegiatan Pembelajaran Siklus I		
Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3
<p>1. Menjelaskan tujuan dari kegiatan pembelajaran dengan metode bermain</p> <p>2. Menjelaskan cara <i>dribbling</i> dalam bola basket yang benar</p> <p>3. Menjelaskan permainan yang akan diterapkan dalam pembelajaran. Adapun permainan yang diterapkan, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dribble</i> kelompok • Tepuk bahu • Rebutan emas <p>Tujuan dari ketiga bentuk permainan yang dilaksanakan pada pertemuan 1, yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melatih kecepatan dan kelincahan b. Melatih koordinasi gerak c. Melatih <i>speed dribble</i> d. Melatih keseimbangan ketika mendribble bola e. Melatih kemampuan dalam mengontrol bola f. Melatih teknik <i>control dribble</i> <p>4. Melakukan game/pertandingan bola basket (kelompok A melawan kelompok B dan kelompok C</p>	<p>1. Mengevaluasi hasil pembelajaran pada pertemuan 1</p> <p>2. Menjelaskan kembali cara <i>dribbling</i> dalam bola basket yang benar</p> <p>3. Menjelaskan permainan yang akan diterapkan dalam pembelajaran. Adapun permainan yang diterapkan, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memindahkan gunung • Berebut pulau • <i>Dribble</i> bowling <p>Tujuan dari ketiga bentuk permainan yang dilaksanakan pada pertemuan 1, yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melatih kecepatan dan kelincahan b. Melatih koordinasi gerak c. Melatih akurasi d. Melatih <i>speed dribble</i> e. Melatih keseimbangan ketika mendribble bola f. Melatih kemampuan dalam mengontrol bola g. Melatih teknik <i>control dribble</i> h. Melatih <i>crossover</i> 	<p>1. Mengevaluasi hasil pembelajaran pada pertemuan 2</p> <p>2. Menjelaskan kembali cara <i>dribbling</i> dalam bola basket yang benar</p> <p>3. Menjelaskan permainan yang akan diterapkan dalam pembelajaran. Adapun permainan yang diterapkan, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membalikkan cone • Tepukan <i>tepukan dribble</i> • Tepukan <i>dribble</i> cepat <p>Tujuan dari ketiga bentuk permainan yang dilaksanakan pada pertemuan 1, yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melatih kelincahan b. Melatih koordinasi gerak c. Melatih <i>speed dribble</i> d. Melatih keseimbangan ketika mendribble bola e. Melatih kemampuan dalam mengontrol bola f. Melatih teknik <i>control dribble</i> g. Melatih kemampuan mempertahankan bola h. Melatih kemampuan mensteal bola lawan <p>4. Melakukan game/pertandingan bola</p>

melawan Kelompok D) untuk melihat perkembangan siswa dalam permainan bola basket.	<i>dribble</i> 4. Melakukan game/pertandingan bola basket (kelompok A melawan kelompok C dan kelompok B melawan Kelompok D) untuk melihat perkembangan siswa dalam permainan bola basket.	basket (kelompok A melawan kelompok C dan kelompok B melawan Kelompok D) untuk melihat perkembangan siswa dalam permainan bola basket.
---	--	--

c. Observasi dan Evaluasi I

Selama kegiatan pembelajaran berlangsung peneliti dibantu dengan tim peneliti sebagai kolaborator melakukan pengamatan terhadap jalannya kegiatan pembelajaran untuk melihat apakah kegiatan berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan dan untuk melihat apakah kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan oleh siswa telah sesuai dengan intruksi yang diberikan, serta melihat kekurangan-kekurangan yang terjadi sehingga dapat dilakukan perbaikan.

Hasil observasi tersebut digunakan sebagai acuan untuk perbaikan pada pertemuan berikutnya sehingga pada pertemuan berikutnya kegiatan belajar dapat berjalan lebih baik dari pertemuan sebelumnya. Selain itu juga peneliti juga melakukan pengamatan terhadap gerak siswa dan memperbaiki gerakan yang dilakukan jika yang dilakukan oleh siswa tidak sesuai dengan

instruksi dan mengingatkan siswa agar dalam melakukan permainan tetap fokus terhadap gerakan *dribbling* yang benar.

Hasil dari pengamatan yang dilakukan inilah yang nantinya menjadi acuan untuk melihat apakah kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan sudah berjalan sesuai dengan yang diharapkan, baik dari siswa untuk melihat kemampuan siswa dalam melakukan setiap permainan, semangat dan antusias siswa dalam melaksanakan pembelajaran maupun dari guru yang sebagai peneliti dalam menjalankan rencana pembelajaran, sehingga pada pertemuan berikutnya dapat dilakukan perbaikan.

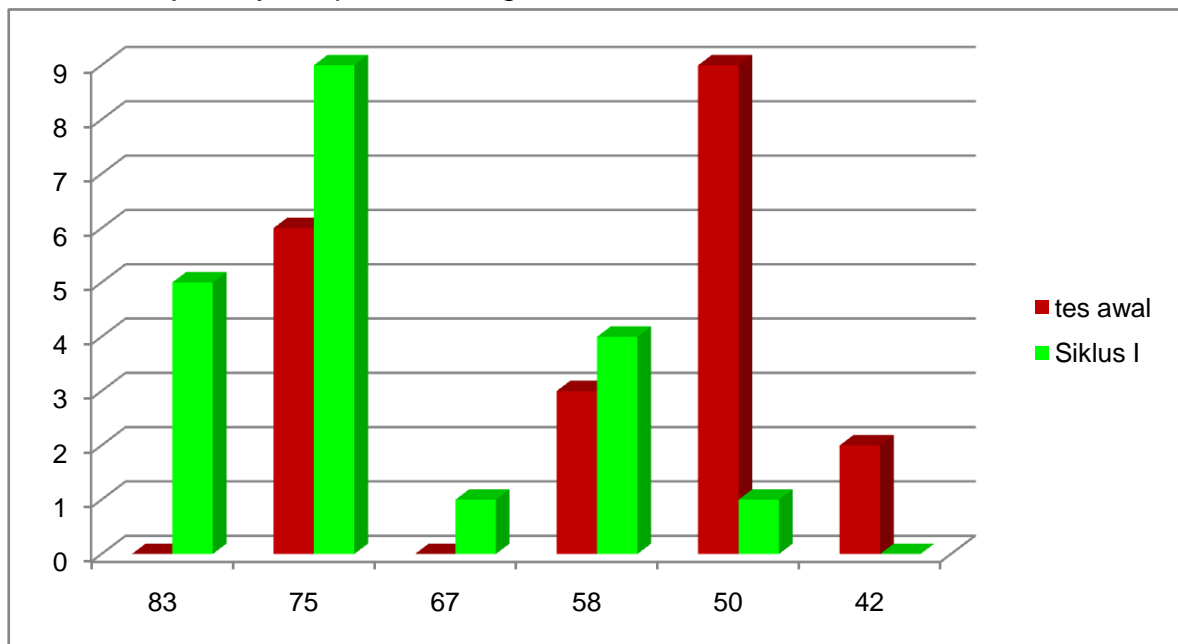
Selanjutnya pada pertemuan terakhir, siswa kembali melakukan tes untuk melihat apakah terjadi peningkatan keterampilan siswa setelah diberikan tindakan. Tes yang diberikan yaitu tes *dribbling* bola basket dengan melewati rintangan yang telah disusun. Berikut ini adalah hasil tes yang diperoleh siswa pada siklus I:

Tabel 4.3 Hasil Tes *Dribbling* Bola Basket Siswa Pada Siklus I

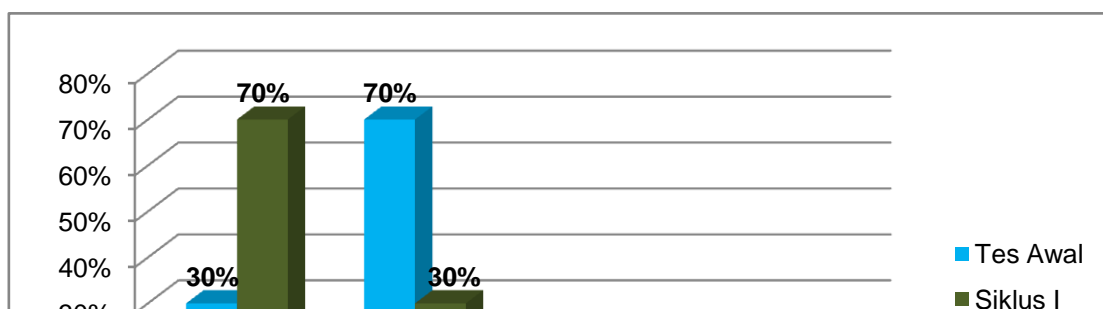
No.	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan	Nilai Rata-rata
1.	83	5	25	Tuntas	71,95
2.	75	9	45	Tuntas	
3.	67	1	5	Tidak Tuntas	
4.	58	4	20	Tidak Tuntas	
5.	50	1	5	Tidak Tuntas	
JUMLAH		20	100		

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil tes siklus I *dribbling* bola basket siswa setelah diberikan tindakan terlihat telah terjadi peningkatan hasil belajar siswa yang sangat baik, dimana diperoleh hasil yaitu: 5 orang siswa mendapat nilai 83, 9 orang mendapat nilai 75, 1 orang mendapat nilai 67, 4 orang siswa mendapat nilai 58 dan 1 orang mendapat nilai 50. Hasil yang diperoleh siswa jika disesuaikan dengan standart ketuntasan belajar minimum untuk mata pelajaran penjas, yaitu 75 maka dapat disimpulkan bahwa 14 orang siswa (70%) telah mencapai standart ketuntasan belajar dan 6 orang (30%) belum mencapai standart ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah : 71,95.

Untuk lebih jelasnya dapat melihat gambar dibawah ini :



Gambar 4.3 Perbandingan Hasil Tes *Dribbling* Bola Basket Siklus I



Gambar 4.4 Perbandingan Persentase Ketuntasan Belajar Siswa pada Tes Awal dan Siklus I

Secara keseluruhan hasil yang dicapai siswa setelah diberikan tindakan mengalami peningkatan jika dibandingkan pada kondisi awal sebelum diberikan tindakan dimana pada kondisi awal hanya 6 orang (30%) yang mencapai standart ketuntasan belajar dan mengalami peningkatan pada siklus I yaitu 14 orang siswa (70%) telah mencapai standart ketuntasan belajar, akan tetapi hasil yang dicapai pada siklus I belum sesuai dengan yang diharapkan. Berdasarkan hasil tersebut peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian ke siklus II.

d. Tahap Refleksi I

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran dan melihat hasil tes yang diperoleh siswa, peneliti melakukan refleksi dan diskusi rekan sejawat membahas hasil pelaksanaan kegiatan di siklus I dan permasalahan yang terjadi sehingga bisa dilakukan perbaikan di siklus 2.

Berdasarkan pengamatan masih ditemukan beberapa kendala selama pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang mempengaruhi hasil belajar diantaranya :

1. Waktu pembelajaran yang terlalu singkat sehingga menyebabkan siswa belum menguasai gerakan dengan baik secara keseluruhan, karena siswa tersebut baru mengenal bola basket pada kelas 7.
2. Beberapa siswa masih terfokus pada permainannya saja, sehingga kurang memperhatikan gerakan *dribbling* yang dilakukan untuk itu guru perlu lebih menekankan peraturan permainan, dimana siswa harus mendribble bola dengan benar dan bola tidak boleh di *dribble* dengan kedua tangan (*illegal dribbling*).
3. Perlu ditambah kesempatan gerak yang lebih banyak kepada setiap siswa.

Sebagai pertimbangan untuk evaluasi kegiatan pembelajaran di siklus II peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa mengenai kegiatan pembelajaran yang dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, siswa mengatakan bahwa kegiatan pembelajaran yang dilakukan lebih menyenangkan dibandingkan pada pembelajaran yang dilakukan pada semester I hanya saja mereka mengatakan masih kesulitan dalam mendribble bola dengan baik.

2. Deskripsi Siklus II

Berdasarkan penjelasan diatas, dimana hasil yang diperoleh pada siklus I belum sesuai dengan yang diharapkan sehingga perlu dilakukan perbaikan di siklus II. Pada siklus II dilakukan beberapa perbaikan, diantaranya pemanasan yang dilakukan dengan kegiatan bermain dan tetap berhubungan dengan *dribbling* bola basket.

Dalam kegiatan pembelajaran pada siklus II masih tetap menerapkan metode bermain dengan bentuk permainan yang sama pada siklus I dan kegiatan pembelajaran juga sama seperti siklus I, tetapi dalam cara pelaksanaannya ada beberapa bentuk permainan yang diberi penambahan dan perubahan, yaitu

Tabel 4.4 Perbedaan Kegiatan Pembelajaran Siklus I dan Siklus II

Nama Permainan	Perbedaan Permainan Siklus I dan Siklus II	
	Siklus I	Siklus II
1. <i>Dribble</i> kelompok	Pada siklus I dalam pelaksanaan permainan ini siswa tidak terlalu ditekankan masalah waktu dalam membentuk kelompok	Di siklus II untuk menambah tingkat kesulitan dan menambah tantangan pada diri siswa maka di siklus II dalam pembentukan kelompok siswa diberi waktu 5 detik. Setiap siswa yang tidak mendapat kelompok atau tidak membentuk kelompok dalam waktu 5 detik maka siswa tersebut harus lari mengelilingi lapangan sambil mendribble bola

2. Tepuk bahu	Di siklus I siswa membentuk lingkaran dan berusaha menyentuh bahu teman yang di depannya dan berusaha agar tidak di sentuh oleh teman yang dibelakangnya. Pergerakan siswa dalam permainan ini adalah searah jarum jam (ke arah kanan)	Di siklus II siswa harus lebih konsentrasi tidak hanya berusaha menghindari agar tidak disentuh lawan, tetapi harus konsentrasi dalam mendengar bunyi pluit yang dibunyikan oleh guru. Ketika ada bunyi pluit siswa merubah arah mereka yang sebelumnya pergerakan siswa ke arah kanan berubah ke arah kiri, begitu juga sebaliknya.
3. Memindahkan gunung	Setiap kelompok diberikan cone dengan jumlah yang sama dan cone tersebut harus dipindahkan ke ujung lapangan sambil mendribble bola. Kelompok pemenang adalah kelompok yang paling cepat memindahkan cone tersebut	Setiap kelompok diberikan cone dengan jumlah yang sama dan cone tersebut harus dipindahkan ke ujung lapangan sambil mendribble bola. Setelah semua cone dipindahkan diujung lapangan, tiap-tiap kelompok harus membawa kembali cone tersebut satu persatu dengan cara yang sama ke titik awal. Kelompok pemenang adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan permainan.
4. Membalikkan cone	Siswa dibagi beberapa kelompok dan di depan tiap kelompok telah di susun cone. Siswa yang pertama mendribble bola harus membalikkan posisi cone dan siswa yang kedua mengembalikan cone ke posisi semula sambil mendribble bola. Begitu seterusnya sampai selesai	Siswa dibagi beberapa kelompok dan di depan tiap kelompok telah di susun cone. Setiap siswa harus membalikkan posisi cone dan langsung mengembalikan cone tersebut ke posisi semula sambil mendribble bola. Begitu seterusnya sampai selesai

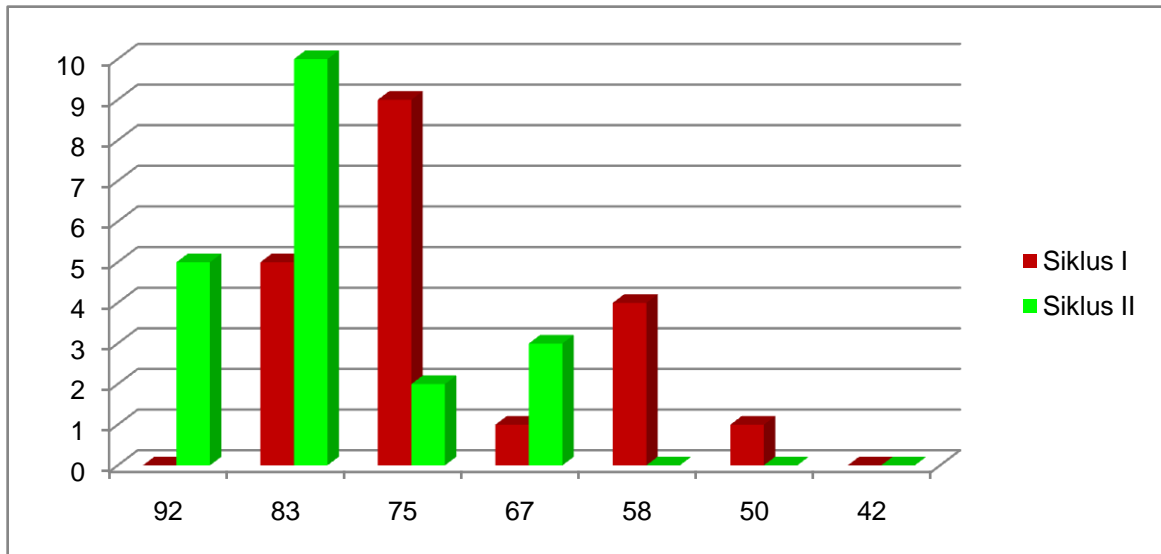
Setelah kegiatan pembelajaran selesai dilaksanakan siswa kembali diberikan tes untuk mengetahui peningkatan hasil belajar yang dicapai siswa. Berikut ini hasil tes yang diperoleh siswa pada tes *dribbling* bola basket.

Tabel 4.5 Hasil Tes *Dribbling* Bola Basket Siswa Pada Siklus II

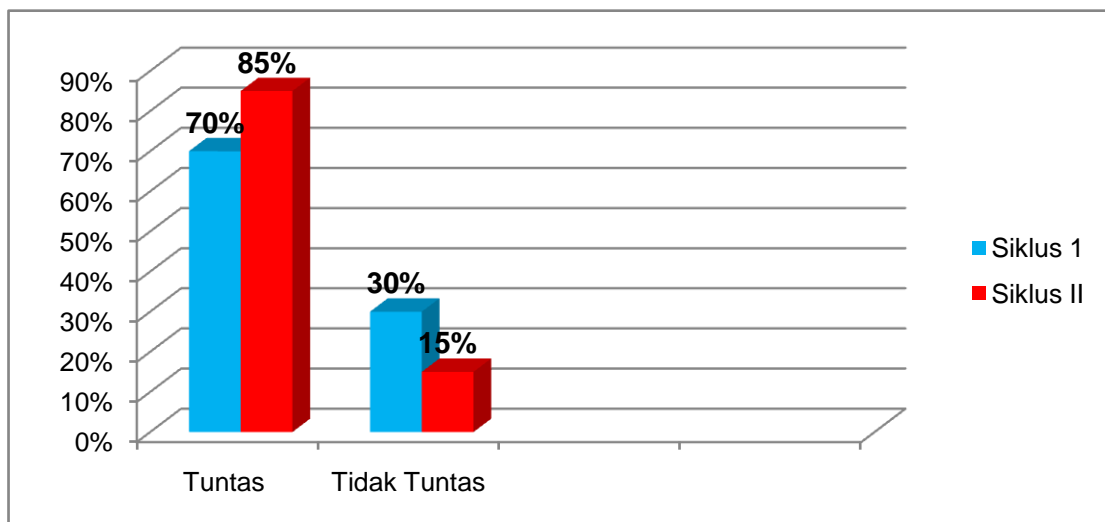
No.	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan	Nilai Rata-rata
1.	92	5	25	Tuntas	82,05
2.	83	10	50	Tuntas	
3.	75	2	10	Tuntas	
4.	67	3	15	Tidak Tuntas	
JUMLAH		20	100		

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil tes *dribbling* bola basket diperoleh hasil yaitu: 5 orang siswa mendapat nilai 92, 10 orang mendapat nilai 83, 2 orang mendapat nilai 75 dan 3 orang mendapat nilai 67. Jika disesuaikan dengan standart ketuntasan belajar minimum untuk mata pelajaran penjas, yaitu 75 maka dapat disimpulkan bahwa 17 orang siswa (85%) telah mencapai standart ketuntasan belajar dan 3 orang (15%) belum mencapai standart ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah : 82,05.

Untuk lebih jelasnya dapat melihat gambar dibawah ini :



Gambar. 4.5 Perbandingan Hasil Tes *Dribbling* Bola Basket di Siklus II



Gambar 4.6 Perbandingan Persentase Ketuntasan Belajar Pada Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan hasil yang diperoleh disiklus II dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan hasil yang diperoleh siswa di siklus II jika dibandingkan dengan hasil yang diperoleh pada siklus I. Hasil yang diperoleh pada siklus II telah

sesuai dengan target yang telah ditetapkan sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar belajar *dribbling* bola basket siswa SMP Marie Joseph Kelapa Gading.

B. Pembahasan

1. Kondisi Awal

Berdasarkan hasil pengamatan pada kondisi awal sebelum diberikan tindakan, kemampuan siswa dalam melakukan *dribbling* bola basket masih kurang baik. Hal itu disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya :

- a. Kegiatan pembelajaran yang monoton dan kurang bervariasi sehingga siswa merasa jenuh dan tidak tertarik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
- b. Metode pembelajaran yang diterapkan kurang tepat sehingga menyebabkan perkembangan siswa menjadi lambat.
- c. Banyak dari siswa kelas 7 yang belum mengenal teknik dasar bola basket dikarenakan belum pernah mempelajarinya ketika di sekolah dasar.

Hasil tes awal yang dilakukan juga membuktikan dan memperkuat bahwa benar perlu diadakan perbaikan dalam kegiatan pembelajaran, dimana hasil yang diperoleh siswa pada tes awal masih jauh dari harapan. Pada tes *dribbling* bola basket yang dilakukan diperoleh hasil yaitu hanya 6 orang siswa (30%) yang mencapai standart ketuntasan belajar dan 14 orang

siswa (70%) belum mencapai standart ketuntasan belajar, dimana standart ketuntasan belajar minimum (KKM) yang ditetapkan oleh pihak sekolah adalah 75 untuk mata pelajaran penjas.

Berdasarkan hasil tersebut peneliti memutuskan untuk menerapkan metode bermain untuk meningkatkan hasil belajar *dribbling* bola basket siswa dimana ada 9 bentuk permainan yang akan diterapkan dalam pembelajaran.

2. Siklus I

Berdasarkan pengamatan dan hasil tes yang diperoleh pada tes awal dapat dilihat bahwa kemampuan *dribbling* bola basket siswa masih sangat kurang baik. Dalam bola basket teknik *dribbling* merupakan teknik yang sangat penting dan yang dasar yang harus dikuasai oleh siswa untuk itu perlu dilakukan perbaikan sehingga kemampuan siswa dapat meningkat.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan dan hasil tes awal siswa, secara umum kesalahan yang terjadi ketika siswa melakukan *dribbling* adalah:

- a. Cara mendribble bola, kebanyakan siswa memantulkan bola dengan cara memukul bola.
- b. Pergerakan tangan kaku dalam mendribble bola (tidak rileks).
- c. Dorongan bola menggunakan telapak tangan, seharusnya melibatkan jari-jari tangan dan pergelangan tangan
- d. Ketinggian pantulan bola yang tidak stabil.
- e. Pandangan mata masih fokus ke arah bola.

Untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada kondisi awal tersebut, maka peneliti menerapkan metode bermain. Pembelajaran pada siklus I ini dilaksanakan selama 3 pertemuan dan semua kegiatan pembelajaran dilaksanakan dengan menerapkan metode bermain sesuai dengan yang telah direncanakan dalam program pembelajaran. Ada 9 bentuk permainan yang akan diterapkan dalam pembelajaran yang tentunya setiap permainan mengandung unsur *dribbling* bola basket dan diterapkan peraturan atau batasan-batasan dalam permainan agar siswa tidak hanya terfokus pada kegiatan bermainnya saja tetapi juga pada kegiatan pembelajaran sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Pada penerapan metode bermain di siklus I ini peneliti juga melakukan sedikit modifikasi dalam penggunaan sarana, dikarenakan keterbatasan bola basket yang ada di sekolah peneliti menggunakan bola voli sebagai tambahan bola yang digunakan.

Ada beberapa permasalahan yang terjadi selama proses pembelajaran diantaranya:

1. Waktu pembelajaran yang terlalu singkat sehingga menyebabkan siswa belum menguasai gerakan dengan baik secara keseluruhan, karena siswa tersebut baru mengenal bola basket pada kelas 7.
2. Beberapa siswa masih terfokus pada permainannya saja, sehingga kurang memperhatikan gerakan *dribbling* yang dilakukan untuk itu guru

perlu lebih menekankan peraturan permainan, dimana siswa harus mendribble bola dengan benar dan bola tidak boleh di *dribble* dengan kedua tangan (*illegal dribbling*).

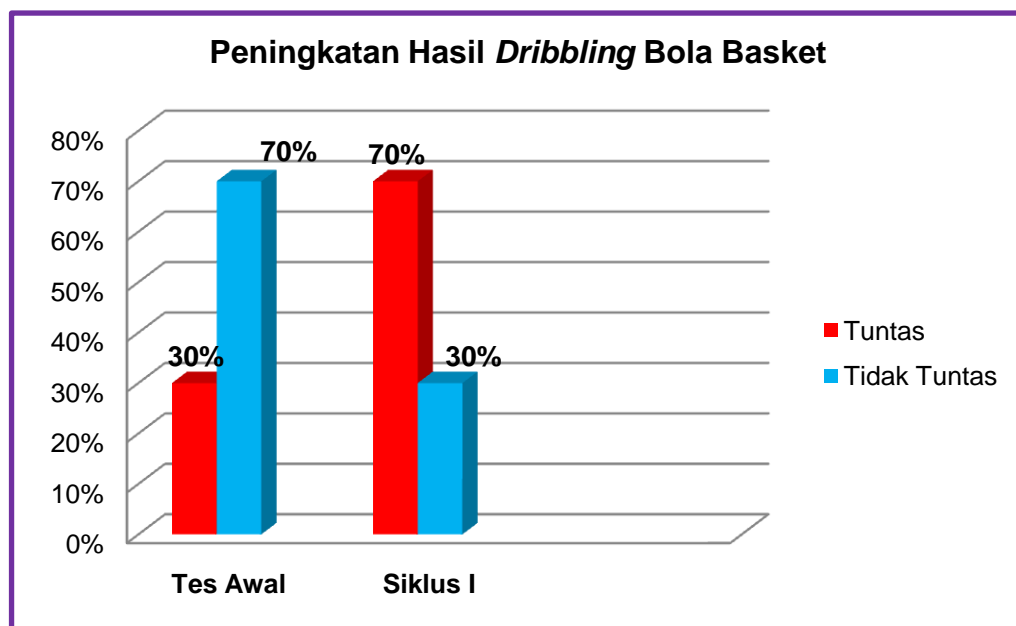
3. Pada pelaksanaan tes masih ada beberapa siswa yang gerakannya salah dalam mendribble dimana siswa mendribble bola dengan cara dipukul tidak didorong atau diayun, dan pandangan masih terfokus ke arah bola.

Hasil yang diperoleh siswa pada siklus I jika dibandingkan dengan tes awal mengalami peningkatan yang cukup baik, yaitu pada tes awal diperoleh hanya 6 orang siswa (30%) yang mencapai standart ketuntasan belajar dan 14 orang siswa (70%) belum mencapai standart ketuntasan belajar dengan rata-rata pencapaian siswa 57,90 dan pada siklus I mengalami peningkatan dengan jumlah siswa yang mencapai standart ketuntasan belajar 14 orang siswa (70%) dan 6 orang (30%) belum mencapai standart ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata pencapaian hasil belajar siswa 71,95.

Hasil yang diperoleh pada siklus I jika dilihat telah mengalami peningkatan yang cukup baik akan tetapi hasil tersebut belum sesuai dengan yang diharapkan, sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke siklus II. Untuk lebih jelasnya dapat melihat tabel berikut ini:

Tabel 4.6 Perbandingan Peningkatan Hasil Tes *Dribbling* Bola Basket

No.	Hasil Tes	<i>Dribbling</i> Bola Basket		Nilai Rata-Rata
		Tuntas	Tidak Tuntas	
1.	Tes Awal	30%	70%	57,90
2.	Siklus I	70%	30%	71,95



Gambar 4.7 Persentase Peningkatan Hasil Belajar *Dribbling* Bola Basket Siswa

3. Siklus II

Berdasarkan hasil tes pada siklus I, hasil yang diperoleh siswa belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya, sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus II. Kegiatan pembelajaran pada siklus II tetap menerapkan metode bermain untuk memperbaiki kemampuan *dribbling* siswa, akan tetapi pada

siklus II peneliti lebih terfokus untuk mengarahkan dan membimbing siswa yang masih kesulitan melakukan gerakan *dribbling*.

Dalam pembelajaran di siklus II peneliti juga melakukan sedikit penambahan dalam pelaksanaan metode bermain pada beberapa bentuk permainan, yaitu pada *dribble* kelompok (siswa dituntut untuk lebih cepat dalam membentuk kelompok), tepuk bahu, memindahkan gunung dan membalikkan cone.

Setelah proses kegiatan pembelajaran pada siklus II selesai siswa kembali diberikan tes *dribbling* untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *dribbling* bola basket siswa.

Hasil yang diperoleh pada siklus II mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan siklus I, dimana siswa yang mencapai standart ketuntasan belajar pada siklus I sebanyak 14 orang (70%) dan 6 orang (30%) belum mencapai standar ketuntasan belajar dengan pencapaian hasil belajar 71,95 dan mengalami peningkatan pada siklus II dimana 17 orang siswa (85%) telah mencapai standart ketuntasan belajar dan 3 orang siswa (15%) belum mencapai standar ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata yang dicapai siswa 82,05.

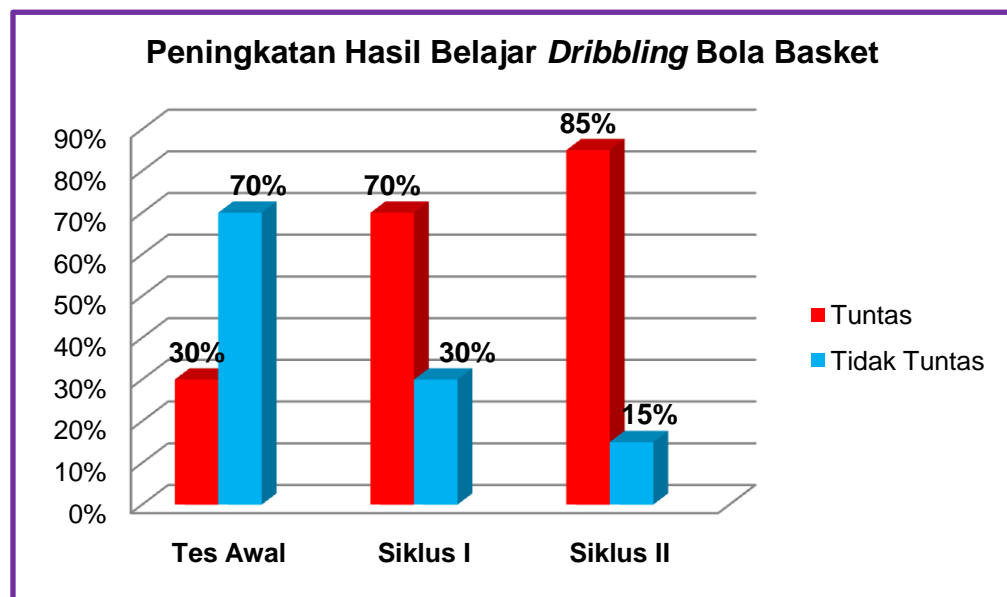
Berdasarkan hasil kegiatan pembelajaran dan hasil tes yang dilakukan dapat dilihat perkembangan yang dialami oleh siswa dimulai dari tahap kondisi awal sebelum diberikan tindakan sampai ke pembelajaran siklus I, dimana hasil yang diperoleh siswa mengalami peningkatan dan pembelajaran

dilanjutkan ke siklus II karena hasil dari siklus I belum maksimal. Pada siklus II terlihat peningkatan yang terjadi dan dapat disimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* bola basket siswa SMP Marie Joseph Kelapa Gading.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7 Perbandingan Peningkatan Hasil Tes *Dribbling* Bola Basket

No.	Hasil Tes	<i>Dribbling</i> Bola Basket		Nilai Rata-Rata
		Tuntas	Tidak Tuntas	
1.	Tes Awal	30%	70%	57,90
2.	Siklus I	70%	30%	71,95
3	Siklus II	85%	15%	82,05



Gambar 4.8 Persentase Peningkatan Hasil *Dribbling* Bola Basket Siswa

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan belajar yang telah dilaksanakan dengan menerapkan metode bermain dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan hasil belajar *dribbling* bola basket pada siswa SMP Marie Joseph. Kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan selama 2 siklus dapat memberikan hasil yang baik, dimana secara keseluruhan siswa mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan hasil tes awal sebelum diberi perlakuan, pada tes awal diperoleh hasil tes siswa yaitu 30% (6 orang siswa) telah mencapai standart ketuntasan belajar dan 70% (14 orang siswa) yang belum mencapai standart ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata siswa 57,90.

Pada siklus I hasil yang dicapai oleh siswa mengalami peningkatan yang cukup baik setelah diberi perlakuan, yaitu 70% (14 orang siswa) telah mencapai standart ketuntasan belajar, sedangkan 30% (6 orang siswa) belum mencapai standart ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata yang dicapai siswa adalah 71,95

Hasil yang dicapai pada siklus I sebenarnya sudah menunjukkan hasil yang baik, akan tetapi hasil tersebut belum sesuai dengan target yang ditetapkan, sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus II dan pada siklus II diperoleh hasil tes *dribbling*, yaitu 85% (17 orang siswa) telah mencapai

standart ketuntasan belajar dan 15% (3 orang siswa) belum mencapai standart ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata siswa 81,05.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar *dribbling* bola basket melalui penerapan metode bermain pada siswa SMP Marie Joseph Kelapa Gading.

B. Implikasi

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa pentingnya kreatifitas dalam kegiatan belajar sehingga tujuan belajar dapat tercapai. Penerapan metode yang tepat dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari hasil penelitian dapat memberikan beberapa implikasi sebagai berikut :

1. Pemilihan metode mengajar yang tepat sangatlah penting agar tujuan belajar dapat tercapai.
2. Guru harus menyadari karakteristik siswa, kondisi lingkungan, memahami materi sehingga dapat menyajikan materi kepada siswa secara tepat.
3. Penerapan metode bermain dalam hal ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa SMP Marie Joseph.

C. Saran

Peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Seorang guru harus dapat menciptakan suasana kegiatan belajar mengajar yang menarik dan menyenangkan.
2. Guru harus memiliki kreatifitas dalam menyampaikan materi belajar kepada siswa, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.
3. Siswa harus mengikuti kegiatan belajar dengan baik agar memperoleh hasil belajar yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin,Akiros. *Buku Penuntun Bola Basket kembar*. Jakarta:RajaGrafindo Persada, 2009.
- Ahmadi, Nuril. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia, 2007.
- Arikunto.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta, 2006
- Bahri, Syaiful. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Decaprio, Richard. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik*. Jogjakarta: DIVA Press, 2013.
- Dimiyati dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Emzir. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta:Raja Grafindo Persada, 2008.
- H.J.S. Husdarta. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung:ALFABETA, 2009.
- Hurlock. E. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.Jakarta: Erlangga. 1997.
- Jihad,Asep. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo, 2009.
- Jon, Oliver, Seri *Dasar-Dasar Olahraga/Dasar-Dasar Bola Basket. (Sport Fundamentals Series/Basketball Fundamentals)*. Yogyakarta: PT. Pakaraya Pustaka. 2007
- Ma'mur,Jamal. *Metodologi Praktis Penelitian Tindakan*. Jogjakarta:DIVA Press,2011.
- Masitoh. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2007.
- Montolalu dkk. *Bermain dan Permainan Anak*. Tangerang: Universitas Terbuka, 2014.
- Muhibbin Syah. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2009.

Myrnawati. *Metodologi Penelitian Untuk Pemula*. Jakarta:FIP Press, 2010.

Riyadi, Slamet. *Pemrosesan Informasi Belajar Gerak*. JPOK FKIP UNS, 2011.

Sudjana, Nana. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru,2009.

_____. *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algesindo,2005.

Syaodih,Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*, 2011.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta, 2012.

Sujiono, Bambang, dkk.*Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2008.

Suharsimi, Arikunto,Suhardjono dan Supardi. *Penelitian Tindakan Kelas*Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008.

Sujiono, Yuliani Nurani. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*.Jakarta: PT. Indeks, 2009.

Sujiono, Yuliani Nurani dan Bambang Sujiono. *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*,.Jakarta: PT. Indeks, 2010.

Sukadiyanto. *Melatih Fisik*. Bandung:Lubuk Agung, 2011.

Sukardi. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011.

Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.

Wiriaatmadja, Rochiati. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010.

Wissel, Hal. *Basketball: steps to success /third edition*. United States: Human Kinetics, Inc, 2012.

Lampiran 1

INSTRUMEN *DRIBBLING* BOLA BASKET

No	INDIKATOR	URAIAN GERAK	Penilaian			
			1	2	3	4
1	Tahap Persiapan 	5. Posisi kaki dibuka selebar bahu dan ditekuk 6. Posisi badan sedikit dibungkukkan 7. Posisi tangan dan siku ditekuk 8. Pandangan mata ke arah sasaran				
2	Gerak Pelaksanaan 	5. Salah satu kaki melangkah ke depan dan mulai memantulkan bola ke lantai 6. Siku dibuka dan gerakan menekan berpangkal dari siku, jari-jari tangan dan pergelangan tangan 7. Bola di pantulkan secara bergantian dengan tangan kanan dan tangan kiri 8. Pandangan tetap melihat kedepan				
3	Gerak Lanjutan 	5. Bola dipantulkan dengan lembut dan gerakan tangan rileks 6. pantulan bola tidak lebih tinggi dari pinggang 7. koordinasi tangan dan kaki baik 8. Pandangan mengarah kedepan tidak terfokus pada bola				
JUMLAH						

Kriteria Penilaian *Dribbling* Bola Basket

No	Indikator	Skala Nilai			
		1	2	3	4
1.	Sikap Awal	Posisi kaki dibuka selebar bahu, badan bungkuk, tangan dan siku ditekuk dan pandangan mata ke bawah	Posisi kaki dibuka selebar bahu dan ditekuk, badan bungkuk, tangan dan siku ditekuk dan pandangan mata ke arah bola	Posisi kaki dibuka selebar bahu dan ditekuk, badan sedikit dibungkukkan, tangan dan siku ditekuk dan pandangan mata sesekali melihat ke depan dan sesekali melihat ke arah bola	Posisi kaki dibuka selebar bahu dan ditekuk, badan sedikit dibungkukkan, tangan dan siku ditekuk dan pandangan mata melihat ke depan
2.	Gerak Pelaksanaan	Salah satu kaki melangkah ke depan dan mulai memantulkan bola ke lantai, Siku dibuka dan gerakan menekan telapak tangan, Bola di pantulkan dengan tangan kanan/kiri saja, Pandangan tetap melihat ke bawah	Salah satu kaki melangkah ke depan dan mulai memantulkan bola ke lantai, Siku dibuka dan gerakan menekan telapak tangan dan pergelangan tangan, Bola di pantulkan secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri, Pandangan tetap melihat ke arah bola	Salah satu kaki melangkah ke depan dan mulai memantulkan bola ke lantai, Siku dibuka dan gerakan menekan berpangkal dari jari-jari tangan, siku dan telapak tangan, Bola di pantulkan dengan tangan kanan/kiri saja, Pandangan sesekali melihat ke depan dan sesekali melihat ke arah bola	Salah satu kaki melangkah ke depan dan mulai memantulkan bola ke lantai, Siku dibuka dan gerakan menekan berpangkal dari siku, jari-jari tangan dan pergelangan tangan, Bola di pantulkan secara bergantian dengan tangan kanan dan tangan kiri, Pandangan tetap melihat kedepan

3.	Gerak lanjutan	gerakan tangan kaku, kedua bahu selaras, pantulan bola lebih tinggi dari pinggang, Pandangan mengarah kedepan tapi masih terfokus pada bola	Bola dipantulkan dengan lembut dan gerakan tangan rileks, lutut sedikit di tekuk, pantulan bola tidak lebih tinggi dari pinggang, Pandangan mengarah kedepan tidak terfokus pada bola	Bola dipantulkan dengan lembut dan gerakan tangan rileks, kedua bahu selaras, kepala tetap tegak dan lutut sedikit di tekuk, pantulan bola tidak lebih tinggi dari pinggang, Pandangan mengarah kedepan tidak terfokus pada bola	Bola dipantulkan dengan lembut dan gerakan tangan rileks, kedua bahu selaras, kepala tetap tegak dan lutut sedikit di tekuk, pantulan bola tidak lebih tinggi dari pinggang, Pandangan mengarah kedepan tidak terfokus pada bola, serta koordinasi tangan dan kaki baik
----	----------------	---	---	--	---

Lampiran 2

LEMBAR PENGAMATAN

No	Aspek yang dinilai	Deskriptor	Skor
1.	Berkomunikasi dengan sopan dalam proses pembelajaran	1. Berkomunikasi dalam bahasa daerah	1
		2. Berkomunikasi dalam bahasa isyarat	2
		3. Berkomunikasi dengan bahasa Indonesia yang baik dan benar	3
2	Bekerjasama	1. Tidak dapat bekerjasama	1
		2. Bekerjasama dengan teman tertentu	2
		3. Bekerjasama dengan semua teman dengan cara yang baik	3
3	Menaati peraturan	1. Tidak tertib dan disiplin	1
		2. Menaati peraturan yang dibuat oleh guru	2
		3. Menaati peraturan dan mengingatkan teman	3
4.	Menghormati guru	1. Kurang menghargai guru	1
		2. Bertutur kata dengan ekspresi bercanda	2
		3. Menghormati guru dengan tutur kata dan sikap yang sopan	3
5.	Menunjukkan sikap antusias terhadap pembelajaran	1. Bermalas-malasan dalam mengikuti pelajaran	1
		2. Kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran	2
		3. Bergembira dan semangat dalam mengikuti pelajaran	3

Lampiran 3

Model Permainan *Dribbling* Bola Basket

1. *Dribbel* Kelompok

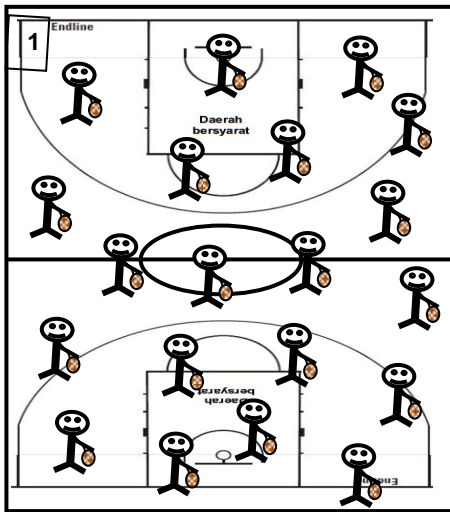
Tujuan :

- Melatih konsentrasi siswa
- Melatih kemampuan *dribble* siswa

Peralatan : Bola Basket

Cara pelaksanaannya adalah :

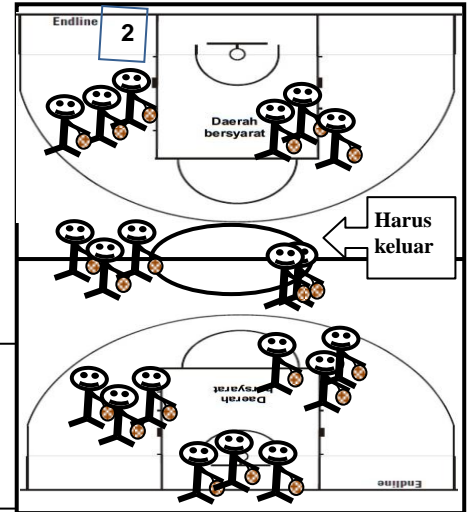
- Masing-masing siswa memegang satu bola dan setiap siswa berdiri bebas di dalam lapangan.
- Kemudian setiap siswa melakukan *dribble* tanpa berhenti dan fokus terhadap instruksi guru.
- Ketika guru memberikan instruksi, misalkan tiga maka dalam waktu lima detik siswa langsung berlari membentuk kelompok, dimana jumlah siswa dalam satu kelompok terdiri dari tiga orang.
- Setiap siswa harus fokus terhadap instruksi guru dan segera membentuk kelompok sesuai dengan angka yang disebutkan guru tetapi tetap mendribble bola.
- Jika ada siswa yang tidak mendapat kelompok maka dia harus keluar dari lapangan dan harus mendribbel bola keliling lapangan basket.
- Permainan dilakukan 5-10 menit.



Keterangan :

Gambar 1 : siswa berdiri bebas mendribel bola

Gambar 2 : siswa membentuk kelompok sesuai instruksi guru



2. Tepuk Bahu

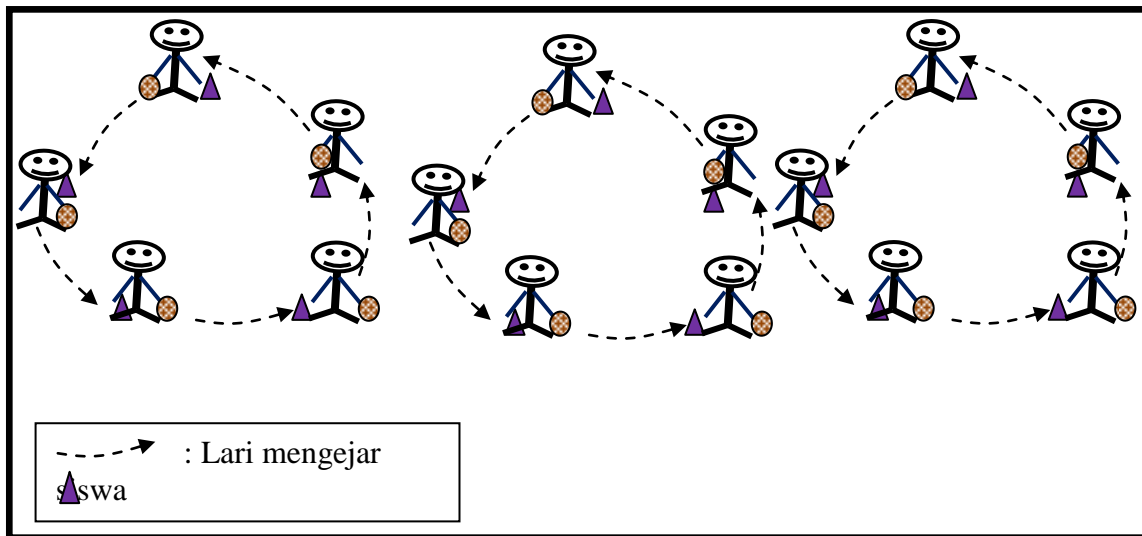
Tujuan :

- Melatih siswa dalam mengontrol bola
- Melatih kemampuan *dribble* siswa (*speed dribble*)

Peralatan : Bola basket, *cone*

Cara pelaksanaannya adalah:

- Setiap siswa memegang satu bola dan menempati posisi di cone yang telah disusun.
- Jumlah siswa satu kelompok 5 orang.
- Begitu ada aba-aba/bunyi pluit siswa memulai mendribble bola dan berusaha menepuk bahu teman yang ada didepannya dan berusaha menghindari agar tidak disentuh oleh teman yang dibelakangnya tetapi tetap pada lintasan yang sudah ditentukan
- Siswa yang tersentuh oleh temannya harus keluar dari permainan dan harus mendribble bola keliling lapangan basket.
- Permainan ini dilakukan selama 5 menit.



3. Rebutan Emas

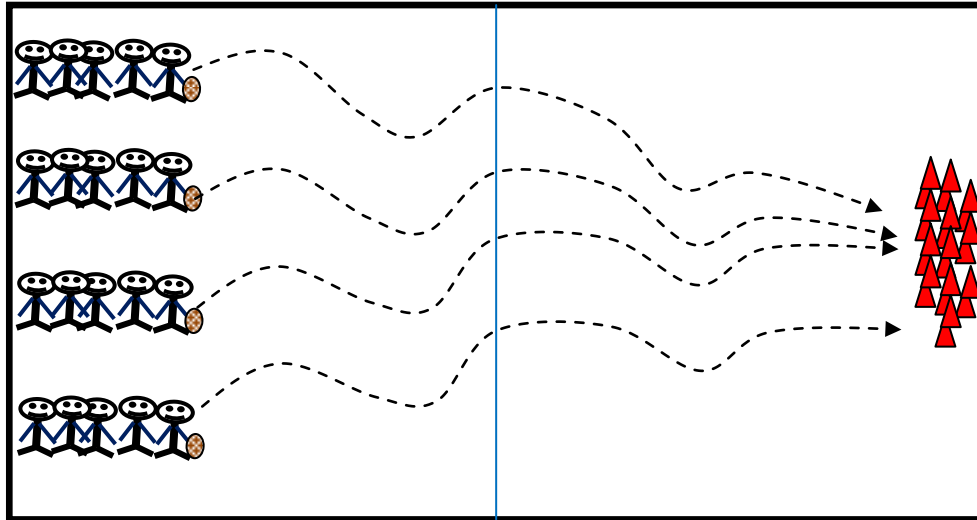
Tujuan :

- Melatih keterampilan *dribbling* siswa (*speed dribble*)
- Melatih kecepatan dan kelincahan
- Melatih kerjasama siswa

Peralatan : bola basket, cone

Cara pelaksanaan :

- Siswa dibagi menjadi 4 kelompok dengan satu kelompok terdiri dari 5 orang.
- Setiap kelompok harus berlomba cepat untuk mengambil cone yang telah diletakkan di ujung lapangan.
- Setiap siswa hanya boleh membawa 1 cone dengan mendribble bola
- Setiap kelompok harus berusaha mengumpulkan cone sebanyak-banyaknya.
- Kelompok yang mengumpulkan cone paling sedikit harus lari mengelilingi lapangan sambil mendribble bola



4. Memindahkan Gunung

Tujuan :

- Melatih keterampilan *dribbling* siswa.
- Melatih kemampuan *dribble* cepat
- Melatih konsentrasi siswa.

Peralatan : bola basket, *cone*

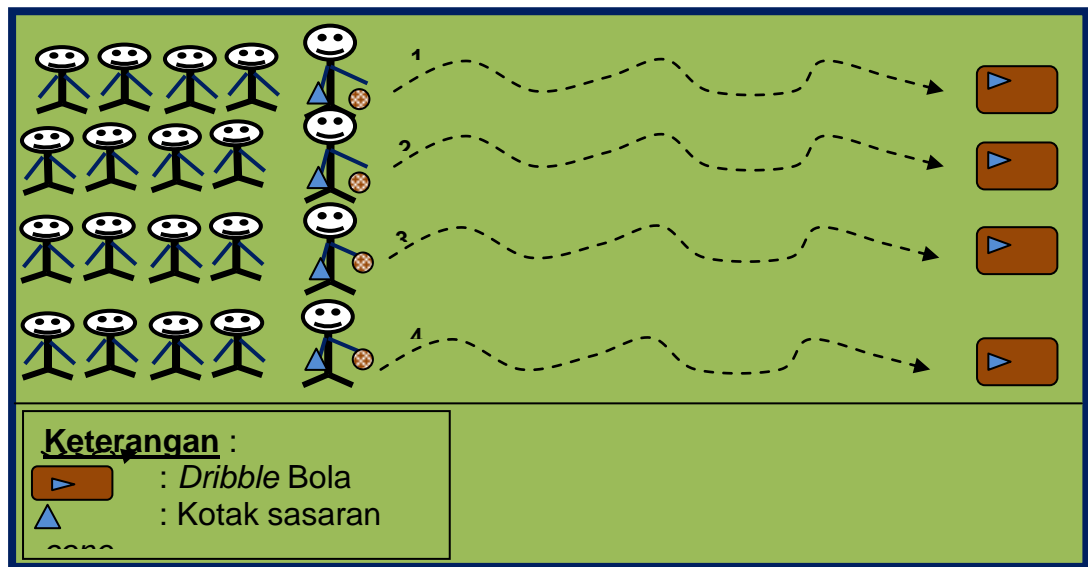
Cara pelaksanaan siklus I :

- Siswa dibagi mejadi 4 kelompok, satu tim terdiri dari 5 orang.
- Setiap kelompok diberikan berapa cone dengan jumlah yang sama setiap kelompok dan masing-masing siswa harus memindahkan 1 cone ke titik yang telah ditentukan sambil mendribel bola dengan tangan kanan.
- Setelah siswa yang pertama telah berhasil memindahkan cone tersebut maka bola langsung di operkan kepada teman satu timnya agar bisa melanjutkan permainan, begitu seterusnya sampai semua cone berhasil dipindahkan.

- Tim yang lebih dulu menyelesaikan permainan merupakan tim pemenang dan tim yang kalah harus lari mengelilingi lapangan sambil mendribble bola.

Cara pelaksanaan siklus II:

- Pada siklus II bentuk permainan diberikan sedikit tambahan agar lebih memberikan kesempatan bagi siswa lebih banyak melakukan gerakan *dribbling*.
- Cara pelaksanaan memindahkan gunung ini sama dengan siklus I hanya perbedaannya, ketika semua cone berhasil dipindahkan maka cone tersebut harus dipindahkan kembali ke titik awal dengan cara yang sama, yaitu siswa mendribble bola dan mengambil cone satu siswa mengambil satu cone.
- Kelompok yang lebih cepat menyelesaikan permainan adalah kelompok pemenang.
- Kelompok yang kalah harus mendribbel bola mengelilingi lapangan.



5. *Dribble Bowling*

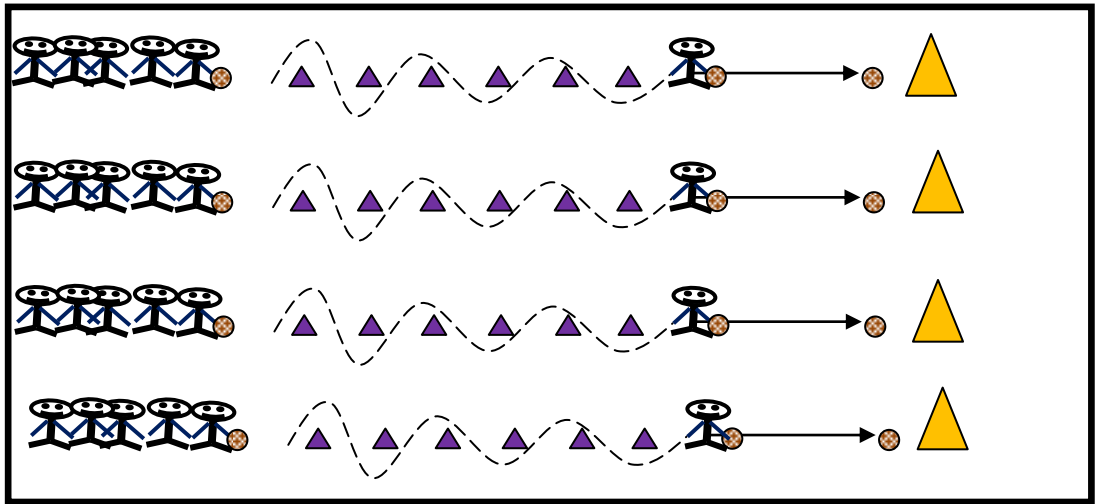
Tujuan :

- Melatih kemampuan *dribble* siswa
- Melatih siswa dalam melakukan *crossover*
- Melatih akurasi siswa

Peralatan : bola basket, *cone*

Cara pelaksanaannya yaitu :

- Siswa dibentuk menjadi 4 kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang
- Setiap kelompok sudah disusun beberapa *cone* dan siswa harus mendribble bola melewati *cone* tersebut.
- Setelah melewati semua *cone* siswa tersebut harus menjatuhkan *cone* yang ditempatkan di ujung lapangan dan siswa tersebut harus berusaha menjatuhkan *cone* tersebut dengan satu kali kesempatan dengan menggelindingkan bola seperti bermain bowling.
- Jika *cone* tersebut berhasil jatuh maka kelompok mereka mendapat poin 1
- Setelah siswa pertama selesai melakukan maka dilanjutkan oleh siswa yang lain.
- Permainan selesai setelah semua siswa dalam kelompok selesai melakukan permainan tersebut.
- Kelompok yang menjadi pemenang adalah yang mendapat poin terbanyak dan yang kalah harus mendribel bola keliling lapangan.



6. Berebut Pulau

Tujuan :

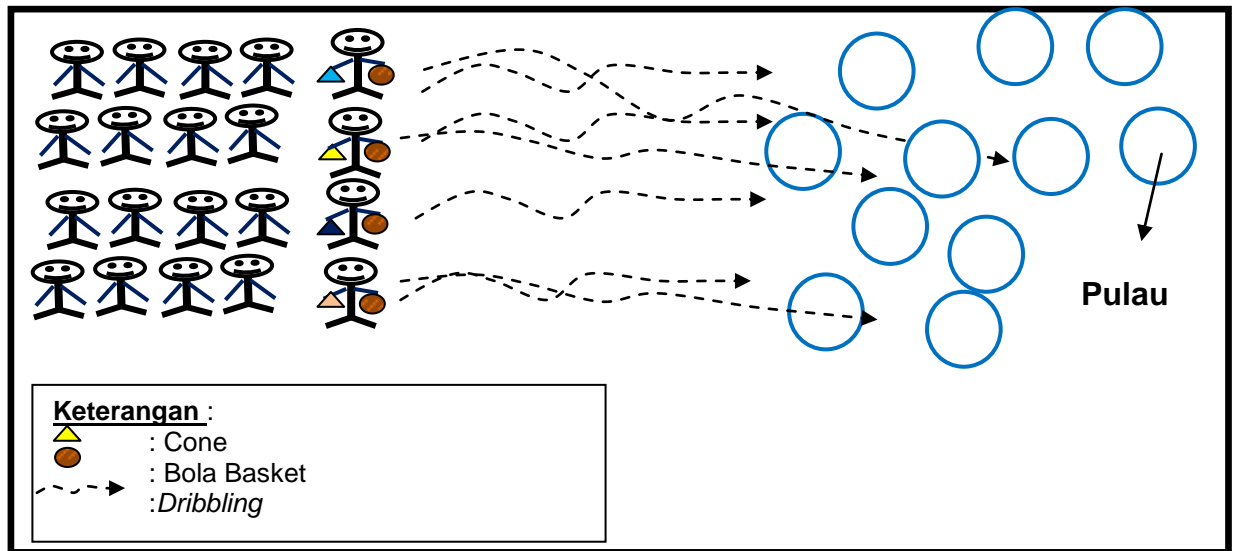
- Melatih keterampilan *dribbling* siswa.
- Melatih kemampuan *dribble* cepat (*Speed Dribble*)
- Melatih konsentrasi siswa.

Peralatan : bola basket, *cone*, hulahop

Cara pelaksanaan :

- Siswa dibagi mejadi 4 kelompok, satu kelompok terdiri dari 5 orang.
- Setiap kelompok diberikan *cone* sebagai penanda pulau dan hulahop letakkan dilapangan sebagai pulau.
- Setiap kelompok harus mendribel bola sambil membawa *cone* dan meletakkannya dipulau sebagai tanda bahwa pulau itu milik timnya.
- Tanda dianggap sah jika siswa membawa bola/mendribel dengan benar (tidak *double/illegal dribbling*).
- Setiap siswa dalam kelompok tersebut bergantian mendribel bola. Setelah siswa meletakkan tanda langsung mengoper bola ke rekan satu timnya.

- 1 tanda bernilai 1 point. Tim yang mendapatkan point paling tinggi merupakan tim yang menang. Dan tim yang kalah harus mendribel bola mengelilingi lapangan.



7. Membalikkan Cone

Tujuan :

- Melatih keterampilan *dribbling* siswa.
- Melatih kemampuan *dribble* rendah (*low dribble*)
- Melatih konsentrasi siswa.

Peralatan : bola basket, *cone*,

Cara pelaksanaan (Siklus I):

- Siswa dibagi mejadi 4 kelompok, satu kelompok terdiri dari 5 orang.
- Siswa yang diposisi pertama mendribel bola dengan tangan kanan sambil membalikkan posisi cone yang telah disusun pada masing-masing tim.
- Kemudian siswa yang diposisi kedua mengembalikan posisi cone tersebut ke posisi semula, begitu seterusnya sampai siswa yang terakhir.

- Tim yang lebih dulu menyelesaikan permainan merupakan tim yang menang dan tim yang kalah harus mendribel bola mengelilingi lapangan.

Cara pelaksanaan (Siklus II):

- Siswa dibagi mejadi 4 kelompok, satu kelompok terdiri dari 5 orang.
- Pelaksanaan hampir sama dengan yang sebelumnya, hanya perbedaannya adalah setiap siswa membalikkan posisi cone dan langsung mengembalikan ke posisi semula satu per satu sampai ke cone yang terakhir.
- Tim yang lebih dulu menyelesaikan permainan merupakan tim yang menang dan tim yang kalah harus mendribel bola mengelilingi lapangan.



8. Tepukan *Dribble*

Tujuan :

- Melatih keterampilan *dribbling* siswa.
- Melatih kemampuan siswa dalam mempertahankan bola agar tidak di rebut oleh lawan.
- Melatih konsentrasi siswa.

Peralatan : bola basket, *cone*

Cara pelaksanaan :

- Siswa melakukan gerakan ini secara berpasangan. Masing-masing berdiri di ujung garis lapangan basket secara berhadapan dan setiap siswa memegang bola satu.
- Ketika ada aba-aba setiap siswa mendribel bola sampai ke tengah lapangan dan langsung berusaha merebut atau memukul bola pasangannya dan berusaha menjaga bola agar tidak direbut atau dipukul pasangannya.
- Siswa merebut/memukul bola pasangannya dengan tetap mendribel bola. Tangan yang memegang bola tetap mendribel bola dan tangan yang tidak mendribel berusaha merebut bola pasangannya.
- Siswa yang gagal mempertahankan bola agar tidak dipukul/direbut oleh lawan harus mendribel bola mengelilingi lapangan bola basket.
- Permainan ini dimainkan 3-5 menit



9. Tepukan *Dribble Cepat*

Tujuan :

- Melatih keterampilan *dribbling* siswa.
- Melatih kemampuan siswa dalam mempertahankan bola agar tidak direbut oleh lawan.
- Melatih konsentrasi siswa.

Peralatan : bola basket, *cone*

Cara pelaksanaan :

- Siswa berdiri secara bebas di dalam lapangan dengan masing-masing siswa memegang satu bola
- Ketika ada aba-aba setiap siswa mendribel bola di dalam lapangan dan berusaha merebut atau memukul bola dari siswa yang lain dan berusaha menjaga bola sendiri agar tidak direbut atau dipukul oleh siswa yang lain.
- Siswa bebas merebut bola siapa saja tetapi tidak boleh melakukan pelanggaran (mendorong, memukul tangan)
- Siswa yang gagal mempertahankan bola dari siswa lain harus keluar dari lapangan dan harus mendribel bola mengelilingi lapangan bola basket terlebih dahulu kemudian boleh melanjutkan permainan kembali.
- Permainan ini dilakukan 2-3 menit.



Lampiran 4

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIKLUS I

Sekolah : SMP Marie Joseph

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : VII /2

Standar Kompetensi*: 8. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 8.1.Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu nomor permainan beregu bola besar lanjutan serta nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian

Alokasi Waktu : 3x2x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran :Siswa dapat melakukan teknik *dribble* bola basket dengan baik.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran :*Dribbling* Bola Basket

C. Metode Pembelajaran : Metode Bermain

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran:

Pertemuan 1

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti (60 menit)

▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Guru menjelaskan teknik *dribbling* bola basket yang benar.
- ☞ Guru menjelaskan peraturan dalam pelaksanaan permainan.
- ☞ Melakukan teknik *dribbling* bola basket dengan menggunakan metode bermain.
- ☞ Memfasilitasi peserta didik dalam memberikan pendapat setelah mendengarkan penjelasan dari guru.

▪ Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi:

- ☞ Siswa melakukan pembelajaran teknik *dribbling* dengan penerapan metode bermain

Adapun metode bermain yang dilakukan adalah :

1. Dribble Kelompok
2. Tepuk bahu
3. Rebutan emas

- ☞ Guru mengamati dan memperbaiki setiap gerakan siswa
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran.
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Siswa melakukan pemanasan dengan bermain.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Guru menjelaskan bentuk permainan yang akan dilaksanakan.
- ☞ Menjelaskan peraturan permainan kepada siswa.
- ☞ Melakukan teknik *dribbling* bola basket dengan menggunakan metode bermain.
- ☞ Memfasilitasi peserta didik dalam memberikan pendapat setelah mendengarkan penjelasan dari guru.

▪ Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi:

- ☞ Siswa melakukan pembelajaran teknik *dribbling* dengan penerapan metode bermain

Adapun metode bermain yang dilakukan adalah :

- *Dribble* bowling
- Berebut pulau
- Memindahkan gunung

- ☞ Guru mengamati dan memperbaiki setiap gerakan siswa
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab mwa eluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran.
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.

Pertemuan 3

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Siswa melakukan pemanasan dengan bermain.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Guru menjelaskan bentuk permainan yang akan dilaksanakan.
- ☞ Menjelaskan peraturan permainan kepada siswa.
- ☞ Melakukan teknik *dribbling* bola basket dengan menggunakan metode bermain.
- ☞ Memfasilitasi peserta didik dalam memberikan pendapat setelah mendengarkan penjelasan dari guru.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi:

- ☞ Siswa melakukan pembelajaran teknik *dribbling* dengan penerapan metode bermain
- Adapun metode bermain yang dilakukan adalah :
 - Membalikkan cone
 - Tepukan *dribble*
 - Tepukan *dribble* cepat
- ☞ Guru mengamati dan memperbaiki setiap gerakan siswa
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab mwa eluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran.
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.

☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.

E. Sumber Belajar : 1. Buku Teks
2. Bola basket
3. Lapangan
4. *Cone*
5. Peluit

F. Penilaian :

1. Teknik dan Bentuk penilaian

a. Penilaian sikap

Penilaian dilakukan untuk menilai sikap siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Rumus penilaian proses:

b. Tes Unjuk Kerja (Psikomotor)

Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa dalam *dribbling* bola basket, siswa diberikan tes *dribbling* dengan mendribble bola secara zig-zag.

2. Rubrik Penilaian

Rubrik Penilaian Pengamatan Sikap
Dalam Pembelajaran Bola Basket

Perilaku yang diharapkan	Skor	Nilai
1. Berkomunikasi dengan sopan dalam kegiatan pembelajaran		
2. Berkomunikasi dengan baik dalam bermain		
3. Menaati peraturan		
4. menghormati guru		
5. menunjukkan sikap antusias dalam mengikuti pembelajaran		
Jumlah Nilai		

Penilaian *Dribbling* Bola Basket Siswa

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
Teknik dasar dribble bola basket	1. Posisi kaki 2. Pandangan mata 3. Posisi tangan 4. Posisi badan 5. Koordinasi gerak		
Jumlah Nilai			

Rumus

$$N = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100$$

Mengetahui,
Kepala SMP Marie Joseph

(Isna Yuliasih, S.Pd)

Jakarta, 2016
Guru Penjas

(Dian Pranata Tarigan, S.Pd)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS II

Sekolah : SMP Marie Joseph

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : VII /2

Standar Kompetensi*: 8. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 8.1.Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu nomor permainan beregu bola besar lanjutan serta nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian

Alokasi Waktu : 3x2x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran :Siswa dapat melakukan teknik *dribble* bola basket dengan baik.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran :*Dribbling* Bola Basket

C. Metode Pembelajaran : Metode Bermain

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran:

Pertemuan 1

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti (60 menit)

▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Guru menjelaskan teknik *dribbling* bola basket yang benar.
- ☞ Guru menjelaskan peraturan dalam pelaksanaan permainan.
- ☞ Melakukan teknik *dribbling* bola basket dengan menggunakan metode bermain.
- ☞ Memfasilitasi peserta didik dalam memberikan pendapat setelah mendengarkan penjelasan dari guru.

▪ Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi:

- ☞ Siswa melakukan pembelajaran teknik *dribbling* dengan penerapan metode bermain

Adapun metode bermain yang dilakukan adalah :

4. Dribble Kelompok

5. Tepuk bahu

6. Rebutan emas

- ☞ Guru mengamati dan memperbaiki setiap gerakan siswa
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran.
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Siswa melakukan pemanasan dengan bermain.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Guru menjelaskan bentuk permainan yang akan dilaksanakan.
- ☞ Menjelaskan peraturan permainan kepada siswa.
- ☞ Melakukan teknik *dribbling* bola basket dengan menggunakan metode bermain.
- ☞ Memfasilitasi peserta didik dalam memberikan pendapat setelah mendengarkan penjelasan dari guru.

▪ Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi:

- ☞ Siswa melakukan pembelajaran teknik *dribbling* dengan penerapan metode bermain

Adapun metode bermain yang dilakukan adalah :

- *Dribble* bowling
- Berebut pulau
- Memindahkan gunung

- ☞ Guru mengamati dan memperbaiki setiap gerakan siswa
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab mwa eluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran.
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.

Pertemuan 3

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Siswa melakukan pemanasan dengan bermain.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Guru menjelaskan bentuk permainan yang akan dilaksanakan.
- ☞ Menjelaskan peraturan permainan kepada siswa.
- ☞ Melakukan teknik *dribbling* bola basket dengan menggunakan metode bermain.
- ☞ Memfasilitasi peserta didik dalam memberikan pendapat setelah mendengarkan penjelasan dari guru.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi:

- ☞ Siswa melakukan pembelajaran teknik *dribbling* dengan penerapan metode bermain
- Adapun metode bermain yang dilakukan adalah :
 - Membalikkan cone
 - Tepukan *dribble*
 - Tepukan *dribble* cepat
- ☞ Guru mengamati dan memperbaiki setiap gerakan siswa
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab mwa eluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran.
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.

☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.

E. Sumber Belajar : 1. Buku Teks
2. Bola basket
3. Lapangan
4. *Cone*
5. Peluit

F. Penilaian :

1. Teknik dan Bentuk penilaian

a. Penilaian sikap

Penilaian dilakukan untuk menilai sikap siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Rumus penilaian proses:

b. Tes Unjuk Kerja (Psikomotor)

Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa dalam *dribbling* bola basket, siswa diberikan tes *dribbling* dengan mendribble bola secara zig-zag.

2. Rubrik Penilaian

Rubrik Penilaian Pengamatan Sikap
Dalam Pembelajaran Bola Basket

Perilaku yang diharapkan	Skor	Nilai
1. Berkomunikasi dengan sopan dalam kegiatan pembelajaran		
2. Berkomunikasi dengan baik dalam bermain		
3. Menaati peraturan		
4. menghormati guru		
5. menunjukkan sikap antusias dalam mengikuti pembelajaran		
Jumlah Nilai		

Penilaian *Dribbling* Bola Basket Siswa

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
Teknik dasar dribble bola basket	1. Posisi kaki 2. Pandangan mata 3. Posisi tangan 4. Posisi badan 5. Koordinasi gerak		
Jumlah Nilai			

Rumus

$$N = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100$$

Mengetahui,
Kepala SMP Marie Joseph

(Isna Yuliasih, S.Pd)

Jakarta, 2016
Guru Penjas

(Dian Pranata Tarigan, S.Pd)

Lampiran 5 HASIL TINDAKAN PENELITIAN

Data Hasil Tes Awal *Dribbling* Bola Basket Siswa

No	Nama	Aspek Penilaian Gerak			Jumlah
		Sikap Permulaan	Gerak Lanjutan	Sikap Akhir	
1.	Andriani Nurwinata	1	2	2	5
2.	Bryan Lewis	3	2	2	7
3.	Bryan Fergie Beh	2	2	2	6
4.	Chellica Love Kelliny	2	3	1	6
5.	Cristiani Jordy Syahril	2	2	2	6
6.	Darryl Trismandaru	3	3	3	9
7.	Ferdinand	3	3	3	9
8.	Gabrielle	2	1	2	5
9.	Gamaliel Moshes	3	3	3	9
10.	Giftsen Marigio	2	2	2	6
11.	Grace Marion	2	2	3	7
12.	Joab William	3	3	3	9
13.	Kevin R.D Sinaga	3	3	3	9
14.	Marcelline Tjhim	2	2	2	6
15.	Melina Cuaca	2	2	2	6
16.	Putri Delicia	3	2	2	7
17.	Samuel Alfred	2	2	2	6
18.	Sharren Jevoni I	2	2	2	6
19.	Sharon Valerie	2	2	2	6
20.	Stevi Halim	3	3	3	9
JUMLAH		47	46	46	139
NILAI RATA-RATA		2,35	2,3	2,3	6,95

**Reduksi Nilai Tes Awal *Dribbling* Bola Basket Siswa
SMP Marie Joseph Kelapa Gading**

No	Nama	Jumlah	Nilai
1.	Andriani Nurwinata	5	42
2.	Bryan Lewis	7	58
3.	Bryan Fergie Beh	6	50
4.	Chellica Love Kelliny	6	50
5.	Cristiani Jordy Syahril	6	50
6.	Darryl Trismandaru	9	75
7.	Ferdinand	9	75
8.	Gabrielle	5	42
9.	Gamaliel Moshes	9	75
10.	Giftsen Marigio	6	50
11.	Grace Marion	7	58
12.	Joab William	9	75
13.	Kevin R.D Sinaga	9	75
14.	Marcelline Tjhim	6	50
15.	Melina Cuaca	6	50
16.	Putri Delicia	7	58
17.	Samuel Alfred	6	50
18.	Sharren Jevoni I	6	50
19.	Sharon Valerie	6	50
20.	Stevi Halim	9	75
JUMLAH		139	1158
NILAI RATA-RATA		6,95	57,90

**Paparan Data Tes Awal *Dribbling* Bola Basket Siswa
SMP Marie Joseph Kelapa Gading**

No	Nama	Nilai	Keterangan
1.	Andriani Nurwinata	42	Tidak Lulus
2.	Bryan Lewis	58	Tidak Lulus
3.	Bryan Fergie Beh	50	Tidak Lulus
4.	Chellica Love Kelliny	50	Tidak Lulus
5.	Cristiani Jordy Syahril	50	Tidak Lulus
6.	Darryl Trismandaru	75	Lulus
7.	Ferdinand	75	Lulus
8.	Gabrielle	42	Tidak Lulus
9.	Gamaliel Moshes	75	Lulus
10.	Giftsen Marigio	50	Tidak Lulus
11.	Grace Marion	58	Tidak Lulus
12.	Joab William	75	Lulus
13.	Kevin R.D Sinaga	75	Lulus
14.	Marcelline Tjhim	50	Tidak Lulus
15.	Melina Cuaca	50	Tidak Lulus
16.	Putri Delicia	58	Tidak Lulus
17.	Samuel Alfred	50	Tidak Lulus
18.	Sharren Jevoni I	50	Tidak Lulus
19.	Sharon Valerie	50	Tidak Lulus
20.	Stevi Halim	75	Lulus

**Data Hasil Tes Siklus I *Dribbling* Bola Basket Siswa
SMP Marie Joseph Kelapa Gading**

No	Nama	Aspek Penilaian Gerak			Jumlah
		Sikap Permulaan	Gerak Lanjutan	Sikap Akhir	
1.	Andriani Nurwinata	2	2	2	6
2.	Bryan Lewis	3	2	4	9
3.	Bryan Fergie Beh	3	4	2	9
4.	Chellica Love Kelliny	2	3	2	7
5.	Cristiani Jordy Syahril	3	3	2	8
6.	Darryl Trismandaru	4	3	3	10
7.	Ferdinand	3	4	3	10
8.	Gabrielle	2	3	2	7
9.	Gamaliel Moshes	4	3	3	10
10.	Giftsen Marigio	3	4	2	9
11.	Grace Marion	3	3	3	9
12.	Joab William	3	4	3	10
13.	Kevin R.D Sinaga	3	3	3	9
14.	Marcelline Tjhim	3	3	3	9
15.	Melina Cuaca	4	3	2	9
16.	Putri Delicia	2	2	3	7
17.	Samuel Alfred	4	3	2	9
18.	Sharren Jevoni I	3	3	3	9
19.	Sharon Valerie	3	2	2	7
20.	Stevi Halim	3	4	3	10
JUMLAH		61	62	52	173
NILAI RATA-RATA		3,05	3,1	2,6	8,65

**Reduksi Nilai Tes Siklus I *Dribbling* Bola Basket Siswa
SMP Marie Joseph Kelapa Gading**

No	Nama	Jumlah	Nilai
1.	Andriani Nurwinata	6	50
2.	Bryan Lewis	9	75
3.	Bryan Fergie Beh	9	75
4.	Chellica Love Kelliny	7	58
5.	Cristiani Jordy Syahril	8	67
6.	Darryl Trismandaru	10	83
7.	Ferdinand	10	83
8.	Gabrielle	7	58
9.	Gamaliel Moshes	10	83
10.	Giftsen Marigio	9	75
11.	Grace Marion	9	75
12.	Joab William	10	83
13.	Kevin R.D Sinaga	9	75
14.	Marcelline Tjhim	9	75
15.	Melina Cuaca	9	75
16.	Putri Delicia	7	58
17.	Samuel Alfred	9	75
18.	Sharren Jevoni I	9	75
19.	Sharon Valerie	7	58
20.	Stevi Halim	10	83
JUMLAH		175	1439
NILAI RATA-RATA		8,75	71,95

**Paparan Data Tes Siklus I *Dribbling* Bola Basket Siswa
SMP Marie Joseph Kelapa Gading**

No	Nama	Nilai	Keterangan
1.	Andriani Nurwinata	50	Tidak Lulus
2.	Bryan Lewis	75	Lulus
3.	Bryan Fergie Beh	75	Lulus
4.	Chellica Love Kelliny	58	Tidak Lulus
5.	Cristiani Jordy Syahril	67	Tidak Lulus
6.	Darryl Trismandaru	83	Lulus
7.	Ferdinand	83	Lulus
8.	Gabrielle	58	Tidak Lulus
9.	Gamaliel Moshes	83	Lulus
10.	Giftsen Marigio	75	Lulus
11.	Grace Marion	75	Lulus
12.	Joab William	83	Lulus
13.	Kevin R.D Sinaga	75	Lulus
14.	Marcelline Tjhim	75	Lulus
15.	Melina Cuaca	75	Lulus
16.	Putri Delicia	58	Tidak Lulus
17.	Samuel Alfred	75	Lulus
18.	Sharren Jevoni I	75	Lulus
19.	Sharon Valerie	58	Tidak Lulus
20.	Stevi Halim	83	Lulus

**Data Hasil Tes Siklus II *Dribbling* Bola Basket Siswa
SMP Marie Joseph Kelapa Gading**

No	Nama	Aspek Penilaian Gerak			Jumlah
		Sikap Permulaan	Gerak Lanjutan	Sikap Akhir	
1.	Andriani Nurwinata	3	3	2	8
2.	Bryan Lewis	3	4	3	10
3.	Bryan Fergie Beh	4	3	3	10
4.	Chellica Love Kelliny	3	3	3	9
5.	Cristiani Jordy Syahril	3	3	3	9
6.	Darryl Trismandaru	4	4	3	11
7.	Ferdinand	4	3	3	10
8.	Gabrielle	4	3	3	10
9.	Gamaliel Moshes	4	4	3	11
10.	Giftsen Marigio	4	4	2	10
11.	Grace Marion	3	4	3	10
12.	Joab William	4	3	4	11
13.	Kevin R.D Sinaga	4	4	3	11
14.	Marcelline Tjhim	4	3	3	10
15.	Melina Cuaca	4	3	3	10
16.	Putri Delicia	3	3	2	8
17.	Samuel Alfred	4	3	3	10
18.	Sharren Jevoni I	4	3	3	10
19.	Sharon Valerie	4	2	2	8
20.	Stevi Halim	4	4	3	11
JUMLAH		74	66	57	197
NILAI RATA-RATA		3,7	3,3	2,85	9,85

**Reduksi Nilai Tes Siklus II *Dribbling* Bola Basket Siswa
SMP Marie Joseph Kelapa Gading**

No	Nama	Jumlah	Nilai
1.	Andriani Nurwinata	8	67
2.	Bryan Lewis	10	83
3.	Bryan Fergie Beh	10	83
4.	Chellica Love Kelliny	9	75
5.	Cristiani Jordy Syahril	9	75
6.	Darryl Trismandaru	11	92
7.	Ferdinand	10	83
8.	Gabrielle	10	83
9.	Gamaliel Moshes	11	92
10.	Giftsen Marigio	10	83
11.	Grace Marion	10	83
12.	Joab William	11	92
13.	Kevin R.D Sinaga	11	92
14.	Marcelline Tjhim	10	83
15.	Melina Cuaca	10	83
16.	Putri Delicia	8	67
17.	Samuel Alfred	10	83
18.	Sharren Jevoni I	10	83
19.	Sharon Valerie	8	67
20.	Stevi Halim	11	92
JUMLAH		197	1641
NILAI RATA-RATA		9,85	82,05

**Paparan Data Tes Siklus II *Dribbling* Bola Basket Siswa
SMP Marie Joseph Kelapa Gading**

No	Nama	Nilai	Keterangan
1.	Andriani Nurwinata	67	Tidak Lulus
2.	Bryan Lewis	83	Lulus
3.	Bryan Fergie Beh	83	Lulus
4.	Chellica Love Kelliny	75	Lulus
5.	Cristiani Jordy Syahril	75	Lulus
6.	Darryl Trismandaru	92	Lulus
7.	Ferdinand	83	Lulus
8.	Gabrielle	83	Lulus
9.	Gamaliel Moshes	92	Lulus
10.	Giftsen Marigio	83	Lulus
11.	Grace Marion	83	Lulus
12.	Joab William	92	Lulus
13.	Kevin R.D Sinaga	92	Lulus
14.	Marcelline Tjhim	83	Lulus
15.	Melina Cuaca	83	Lulus
16.	Putri Delicia	67	Tidak Lulus
17.	Samuel Alfred	83	Lulus
18.	Sharren Jevoni I	83	Lulus
19.	Sharon Valerie	67	Tidak Lulus
20.	Stevi Halim	92	Lulus

**PERBANDINGAN PENINGKATAN HASIL TES
DRIBBLING BOLA BASKET SISWA**

No	Nama	Tes Awal	Siklus I	Siklus II	Keterangan
1.	Andriani Nurwinata	42	50	67	Meningkat
2.	Bryan Lewis	58	75	83	Meningkat
3.	Bryan Fergie Beh	50	75	83	Meningkat
4.	Chellica Love Kelliny	50	58	75	Meningkat
5.	Cristiani Jordy Syahril	50	67	75	Meningkat
6.	Darryl Trismandaru	75	83	92	Meningkat
7.	Ferdinand	75	83	83	Meningkat
8.	Gabrielle	42	58	83	Meningkat
9.	Gamaliel Moshes	75	83	92	Meningkat
10.	Giftsen Marigio	50	75	83	Meningkat
11.	Grace Marion	58	75	83	Meningkat
12.	Joab William	75	83	92	Meningkat
13.	Kevin R.D Sinaga	75	75	92	Meningkat
14.	Marcelline Tjhim	50	75	83	Meningkat
15.	Melina Cuaca	50	75	83	Meningkat
16.	Putri Delicia	58	58	67	Meningkat
17.	Samuel Alfred	50	75	83	Meningkat
18.	Sharren Jevoni I	50	75	83	Meningkat
19.	Sharon Valerie	50	58	67	Meningkat
20.	Stevi Halim	75	83	92	Meningkat

Lampiran 6

Perhitungan Hasil Belajar *Dribbling* Bola Basket Siswa SMP Marie Joseph

1. Data Tes Awal Hasil Belajar *Dribbling* Bola Basket

a. Menghitung Hasil Tes Siswa

Contoh : hasil tes Andriani Nurwinata

$$\begin{aligned} N &= \frac{\text{indikator1} + \text{indikator2} + \text{indikator3}}{\text{jumlahdeskriptor (12)}} \times 100 \\ &= \frac{1+2+2}{12} \times 100 \\ &= 42 \end{aligned}$$

b. Mencari Nilai Rata-rata Hasil Belajar Siswa

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum X}{n} \\ \bar{X} &= \frac{1158}{20} \\ &= 57,90 \text{ (**Tidak Tuntas**)} \end{aligned}$$

c. Mencari Nilai Ketuntasan Belajar Klasikal

$$\begin{aligned} \text{PKK} &= \frac{\text{Banyak Siswa yang Tuntas}}{\text{Jumlah Siswa Keseluruhan}} \times 100\% \\ \text{PKK} &= \frac{6}{20} \times 100\% \\ &= 30\% \text{ (**Tidak Tercapai**)} \end{aligned}$$

2. Data Hasil Tes Siklus I

a. Menghitung Hasil Tes Siswa

Contoh : hasil tes Andriani Nurwinata

$$\begin{aligned} N &= \frac{\text{indikator1} + \text{indikator2} + \text{indikator3}}{\text{jumlahdeskriptor (12)}} \times 100 \\ &= \frac{2+2+2}{12} \times 100 \\ &= 50 \end{aligned}$$

b. Mencari Nilai Rata-rata Hasil Belajar Siswa

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{1439}{20}$$

$$= 71,95 \text{ (**Tidak Tuntas**)}$$

- c. Mencari Nilai Ketuntasan Belajar Klasikal

$$PKK = \frac{\text{Banyak Siswa yang Tuntas}}{\text{Jumlah Siswa Keseluruhan}} \times 100\%$$

$$PKK = \frac{14}{20} \times 100\%$$

$$= 70\% \text{ (**Tidak Tercapai**)}$$

3. Data Hasil Tes Siklus II

- a. Menghitung Hasil Tes Siswa

Contoh : hasil tes Bryan Lewis

$$N = \frac{\text{indikator1} + \text{indikator2} + \text{indikator3}}{\text{jumlahdeskriptor (12)}} \times 100$$

$$= \frac{3+4+3}{12} \times 100$$

$$= 83$$

- b. Mencari Nilai Rata-rata Hasil Belajar Siswa

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{1641}{20}$$

$$= 82,05 \text{ (**Tuntas**)}$$

- c. Mencari Nilai Ketuntasan Belajar Klasikal

$$PKK = \frac{\text{Banyak Siswa yang Tuntas}}{\text{Jumlah Siswa Keseluruhan}} \times 100\%$$

$$PKK = \frac{17}{20} \times 100\%$$

$$= 85\% \text{ (**Tercapai**)}$$

Lampiran 7

HASIL PENGAMATAN RANAH AFEKTIF SISWA SIKLUS I

No	Nama	Berkomunikasi	Bekerjasama	Taat Peraturan	Menghormati Guru	Antusias	Keterangan
1.	Andriani Nurwinata	2	2	3	3	3	Baik
2.	Bryan Lewis	3	3	2	2	3	Baik
3.	Bryan Fergie Beh	3	3	3	3	3	Baik Sekali
4.	Chellica Love Kelliny	1	3	3	2	1	Kurang
5.	Cristiani Jordy Syahril	3	3	3	3	3	Baik Sekali
6.	Darryl Trismandaru	1	2	3	2	3	Kurang
7.	Ferdinand	3	3	3	2	2	Baik
8.	Gabrielle	3	2	2	2	2	Kurang
9.	Gamaliel Moshes	3	3	3	3	3	Baik Sekali
10.	Giftsen Marigio	2	2	3	3	3	Baik
11.	Grace Marion	3	2	3	3	2	Baik
12.	Joab William	3	3	3	3	2	Baik Sekali
13.	Kevin R.D Sinaga	2	3	3	3	3	Baik Sekali
14.	Marcelline Tjhim	3	3	3	3	3	Baik Sekali
15.	Melina Cuaca	2	2	3	2	2	Kurang
16.	Putri Delicia	1	2	3	2	3	Kurang
17.	Samuel Alfred	1	1	3	3	3	Kurang
18.	Sharren Jevoni I	2	2	3	2	3	Baik
19.	Sharon Valerie	3	2	3	3	2	Baik
20.	Stevi Halim	3	3	3	3	2	Baik

**HASIL PENGAMATAN RANAH AFEKTIF SISWA
SIKLUS II**

No	Nama	Berkomunikasi	Bekerjasama	Taat Peraturan	Menghormati Guru	Antusias	Keterangan
1.	Andriani Nurwinata	3	2	3	3	3	Baik Sekali
2.	Bryan Lewis	3	3	3	3	3	Baik Sekali
3.	Bryan Fergie Beh	3	3	3	3	3	Baik Sekali
4.	Chellica Love Kelliny	2	2	3	3	3	Baik
5.	Cristiani Jordy Syahril	3	3	3	3	3	Baik Sekali
6.	Darryl Trismandaru	3	2	3	3	3	Baik Sekali
7.	Ferdinand	3	2	2	3	3	Baik
8.	Gabrielle	3	2	2	3	3	Baik
9.	Gamaliel Moshes	3	3	3	3	3	Baik Sekali
10.	Giftsen Marigio	2	2	3	3	3	Baik
11.	Grace Marion	3	2	3	3	3	Baik Sekali
12.	Joab William	3	3	3	3	3	Baik Sekali
13.	Kevin R.D Sinaga	2	3	3	3	3	Baik Sekali
14.	Marcelline Tjhim	3	3	3	3	3	Baik Sekali
15.	Melina Cuaca	2	2	3	3	3	Baik
16.	Putri Delicia	3	2	3	3	3	Baik Sekali
17.	Samuel Alfred	2	3	3	3	3	Baik Sekali
18.	Sharren Jevoni I	2	2	3	3	3	Baik
19.	Sharon Valerie	3	2	3	3	3	Baik Sekali
20.	Stevi Halim	3	3	3	3	3	Baik Sekali

Lampiran 8

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar. 1 Siswa Melakukan Permainan *Dribble* Kelompok



Gambar. 2 Siswa Melakukan Permainan Memindahkan Gunung



Gambar. 3 Siswa Melakukan Permainan Rebutan Emas



Gambar. 4 Siswa Melakukan Permainan Berebut Pulau



Gambar 5. Bentuk Permainan *Dribble Bowling*



Gambar. 6 Siswa Melakukan Permainan Membalikkan Cone



Gambar. 7 Siswa Melakukan Permainan Tepuk Bahu



Gambar. 8 Siswa Melakukan Permainan Tepukan *Dribble*



Gambar. 9 Siswa Melakukan Permainan Tepukan *Dribble* Cepat



Gambar. 10 Guru Mengevaluasi Kegiatan Pembelajaran



Gambar. 11 Siswa Melakukan Tes *Dribbling* Bola Basket



Gambar. 12 Peneliti Bersama Siswa SMP Marie Joseph

Lampiran 9. SUSUNAN KEPANITIAAN PENELITIAN

“PENINGKATAN HASIL BELAJAR *DRIBBLING* BOLA BASKET SISWA MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN

(*Study Action Research* SMP Marie Joseph Kelapa Gading)

PEMBIMBING : 1. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd
2. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd

PENELITI : Dian Pranata Tarigan

GURU : Dian Pranata Tarigan

KOLABOLATOR : 1. Jefri Wijaya, S.Pd (Penilai Indikator 1)
2. Arifto Juniardi, S.Pd (Penilai Indikator 2)
3. Roni Harianto, S.Pd (Penilai Indikator 3)

DOKUMENTASI : 1. Nathanael
2. Sidney Christianto



YAYASAN AMKUR JAKARTA
Marie Joseph

Sekolah Menengah Pertama

Jl. Puspa Gading I Blok H2 No. 4 - 6 - 8, Pondok Gading Utama, Jakarta Utara 14250
Telp. 45855770, 45855785 Fax. 45855769

12 Februari 2016

SURAT KETERANGAN

Nomor : 032/ S.KET / SMP-MJ / I / 2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Isna Yuliasih, S.Pd, M.M
Jabatan : Kepala SMP Marie Joseph
Alamat : Jl. Puspa Gading I Blok H2 No. 4 - 6
Pondok Gading Utama, Kelapa Gading
Jakarta Utara 14250

Menerangkan bahwa :

Nama : DIAN PRANATA TARIGAN
NO. Registrasi : 7216140076
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Strata : S2
Angkatan : 2014/2015
No Hp : 081315155816

Adalah benar pada tanggal 4 Januari s.d 12 Februari 2016 telah melaksanakan penelitian di SMP Marie Joseph dalam rangka Penulisan Tesis yang berjudul "PENINGKATAN HASIL BELAJAR DRIBBLING BOLA BASKET MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

Y A Y A Kepala SMP Marie Joseph
SMP Marie Joseph
JAKARTA
M M K Isna Yuliasih, S.Pd, M.M

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DIAN PRANATA TARIGAN adalah Anak kedua dari Surya Tarigan, S.Pd dan Dra. Rosni br. Karo. Menikah pada bulan November 2014 dengan Jeni Gusti Siregar, M.Pd.

Menamatkan sekolah pendidikan dasar di SD Swasta panca Karya Stabat, pada tahun 2002, SMP Swasta Panca Karya Stabat tahun 2005,

SMA Swasta Panca Karya Stabat tahun 2008 dan melanjutkan pendidikan ke Universitas Negeri Medan mengambil jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke jenjang S2 jurusan Pendidikan Olahraga di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Pada tahun 2014 mengajar pendidikan jasmani di Sekolah SMP Marie Joseph Kelapa Gading sampai sekarang.